

# 1001

## AMALAN SUNNAH DALAM SEHARI SEMALAM



CARA  
TERMUDAH  
MENERAPKAN LEBIH DARI  
**30.000**  
AMALAN SUNNAH  
*dalam*  
**SEBULAN**

Khalid Al-Husain

Judul Asli:

*Aktsaru min Alfi Sunnatin fil Yaumi wal Lailah*

Penulis:

**Khalid al-Husain**

Judul Terjemahan:

# 1001

## AMALAN SUNNAH

## SEHARI SEMALAM

**Penerjemah:** Abu Umar Basyir al-Maidani

**Editor:** Abu Yusuf

**Desain Sampul:** Team At-Tibyan

**Lay out:** Team At-Tibyan

**Cetakan ke XIX:** Desember 2017 M./ Rabi'ul Awwal 1439 H.

**Penerbit :**

**AT-TIBYAN**

Jl. Kahar Muzakkir I, no. 1

Semanggi - Solo 57117

Telp. ( 0271 ) 656060, Fax. ( 0271 ) 645060

email: [info@at-tibyan.com](mailto:info@at-tibyan.com)

[www.at-tibyan.com](http://www.at-tibyan.com)

Dilarang memperbanyak isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

All Rights Reserved®

Hak terjemahan dilindungi undang-undang

## DAFTAR ISI

Mukaddimah .....	9
Sunnah-sunnah Saat Bangun dari Tidur.....	15
Sunnah-sunnah Masuk dan Keluar Kamar	
Mandi.....	17
Sunnah-sunnah Wudhu .....	18
Bersiwak.....	25
Sunnah-sunnah Mengenakan Sandal .....	28
Sunnah-sunnah Mengenakan Pakaian .....	29
Sunnah-sunnah Keluar Masuk Rumah.....	31
Sunnah-sunnah Menuju Masjid .....	35
Sunnah-sunnah Dalam Adzan.....	41
Sunnah-sunnah Iqamah .....	45
Shalat Menghadap Sutrah .....	46
Beberapa Shalat Sunnah yang Dilakukan	
Sehari Semalam .....	49
Sunnah-sunnah Shalat Malam.....	54
Witir dengan Beberapa Sunnahnya.....	60

Sunnah Fajar (Shalat Sunnah Sebelum Shalat Shubuh) .....	62
Duduk Berdzikir Usai Shalat Shubuh.....	64
Sunnah-sunnah yang Diucapkan Dalam Shalat.....	65
Sunnah-sunnah yang Dilakukan Dalam Shalat.....	72
Sunnah-sunnah Dalam Rukuk.....	73
Sunnah-sunnah Dalam Sujud.....	73
Sunnah-sunnah Duduk di Antara Dua Sujud.....	74
Sunnah-sunnah dalam Tasyahhud Akhir....	75
Sunnah-sunnah Setelah Shalat Wajib.....	79
Sunnah-sunnah yang Diucapkan Setiap Pagi dan Petang .....	88
Sunnah-sunnah Saat Berjumpa Dengan Sesama Manusia .....	109
Sunnah-sunnah Saat Makan .....	116
Sunnah-sunnah Saat Minum .....	119
Melaksanakan Shalat Sunnah di Rumah ..	121
Sunnah Saat Bangun dari Majelis.....	123
Menghadirkan Niat yang Tulus.....	126

Menggunakan Satu Waktu Untuk Melaksanakan Lebih dari Satu Ibadah.....	127
Berdzikir Kepada Allah ﷺ di Setiap Waktu.....	129
Memikirkan Karunia-karunia Allah ﷺ .....	134
Mengkhatamkan Bacaan al-Qur'an Setiap Bulan.....	137
Sunnah-sunnah Sebelum Tidur .....	137
Penutup .....	152

## Mukaddimah

Segala puji bagi Allah ﷺ Yang Maha Pengasih lagi Maha Pengampun, Yang Mahamulia Lagi Mahaperkasa, Yang selalu membolak-balikkan hati dan nurani manusia, Yang Maha Mengetahui yang tampak dan yang tersembunyi di balik alam nyata. Penulis memujiNya dengan pujian yang terus menerus setiap pagi dan petang. Penulis bersaksi bahwa tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Allah Yang Maha Esa, tiada sekutu bagiNya. Sebuah persaksian yang dapat menyelamatkan orang yang mengucapkannya dari siksa Neraka. Penulis juga bersaksi bahwa Muhammad ﷺ adalah NabiNya yang terpilih. Semoga Allah ﷺ melimpahkan shalawat yang kekal abadi kepada beliau, sanak keluarga beliau dan para Sahabat beliau yang memang layak mendapatkan pengagungan dan pemuliaan. *Amma ba'du.*

Di antara hal terpenting yang layak diperhatikan oleh seorang muslim dalam kehidupannya sehari-hari adalah pengamalan

sunnah Rasulullah ﷺ dalam seluruh gerak-geriknya, ucapan dan perbuatannya, sehingga hidupnya betul-betul tertata berdasarkan sunnah Rasul ﷺ secara totalitas, dari pagi hingga sore harinya.

Dzu an-Nuun al-Mishri ﷺ menegaskan, “Di antara ciri cinta kasih terhadap Allah ﷺ adalah mengikuti jejak kekasihNya Rasulullah ﷺ, dalam akhlak, perbuatan, perintah dan sunnah-sunnahnya.

Allah ﷺ berfirman:

﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحِبِّبُكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرُ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾  
21

“..Katakanlah, ‘Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu’. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang...” (**QS. Ali Imran: 31**).

Al-Hasan al-Bashri ﷺ menyatakan, “Tanda cinta mereka terhadap Allah ﷺ adalah mengikuti sunnah RasulNya ﷺ.”

Bahkan derajat seorang muslim bisa diukur

dengan tingkat *ittibaa'*nya kepada Rasulullah ﷺ. Semakin banyak ia menerapkan Sunnah beliau, semakin tinggi dan semakin mulia kedudukannya di sisi Allah Ta'ala.

Oleh sebab itu, penulis merangkum ulasan singkat ini dengan tujuan menghidupkan sunnah Rasulullah ﷺ dalam konteks realitas kehidupan kaum muslimin sehari-hari, berkaitan dengan ibadah mereka, cara tidur, cara makan, cara minum, cara bergaul dengan sesama manusia, cara bersuci, cara keluar masuk rumah, cara bergaul dan cara bertingkah laku.

Coba amati, bila sebagian uang kita terjatuh, pasti kita akan memperhatikannya, akan merasa murung dan berusaha keras untuk mencarinya hingga ketemu. Tapi coba lihat, berapa tahun waktu kita terbuang, apakah kita merasa bersedih dan berusaha menerapkannya kembali dalam realitas kehidupan kita sehari-hari?

Salah satu musibah yang kita alami dalam kehidupan kita adalah saat kita mengagungkan harta benda lebih dari pengagungan kita terhadap ajaran as-Sunnah. Kalau kita katakan kepada kaum muslimin, "Barangsiapa yang menegakkan salah satu sunnah Nabi ﷺ, maka

ia akan mendapatkan uang sekian dan sekian,” pasti mereka akan giat menerapkan sunnah dalam kehidupan mereka secara totalitas, dari pagi hingga sore hari. Karena setiap kali melaksanakan sebuah ajaran sunnah, mereka pasti akan mendapatkan keuntungan sejumlah uang. Namun apalah artinya uang bagi kita bila jasad kita sudah diletakkan di dalam kubur dan ditimbun dengan tanah?

Allah ﷺ berfirman:

بِلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ١٦



“..Tetapi kamu (orang-orang) kafir memilih kehidupan dunia. Sedang kehidupan akhirat adalah lebih baik dan lebih kekal.”  
**(QS. al-A’la: 16-17).**

Yang dimaksudkan dengan kata sunnah dalam pembahasan ini adalah perbuatan yang pelakunya dijanjikan pahala dan orang yang meninggalkannya tidak diancam siksa<sup>1</sup>. Yakni sunnah yang dilakukan secara berulang-ulang

---

1. Yakni kata Sunnah menurut pengertian Ahli Fiqih<sup>pent.</sup>

siang dan malam, sunnah yang pasti bisa dilakukan oleh masing-masing di antara kita.

Penulis telah mendapatkan bukti bahwa setiap orang pasti mampu melaksanakan sunnah sehari-hari, melaksanakan tidak kurang dari seribu sunnah dalam segala aspek kehidupan secara keseluruhan, bila ia memiliki tekad yang kuat. Dan risalah ini hanyalah menjelaskan *cara termudah* menerapkan sunnah-sunnah dalam keseharian yang jumlahnya lebih dari seribu sunnah.

Kalau seorang muslim memiliki tekad kuat melaksanakan seribu sunnah dalam sehari semalam, maka dalam satu bulan ia bisa melaksanakan tiga puluh ribu sunnah. Maka perhatikan orang yang tidak mengetahui sunnah-sunnah tersebut atau mengetahuinya tetapi tidak mau mengamalkannya, berapa banyak kebajikan dan derajat kemuliaan yang hilang dari dirinya, atau tidak sempat didapatkannya?

Orang yang secara konsekuensi menjalankan as-Sunnah, akan mendapatkan beberapa manfaat berikut:

1. Memperoleh kecintaan, yakni cinta kasih Allah

terhadap hambaNya yang beriman.

2. Menutupi kekurangan yang terjadi pada ibadah-ibadah wajib yang dilakukannya.
3. Dijaga oleh Allah ﷺ sehingga tidak terjerumus ke dalam bid'ah.
4. Melakukan perbuatan yang termasuk kategori pengagungan terhadap syiar-syiar agama Allah ﷺ.

Ingatlah Allah dan ingatlah Allah ﷺ, wahai umat Islam, dalam menjaga sunnah Rasulmu. Hidupkanlah sunnah tersebut dalam realitas hidup kalian. Siapa lagi kalau bukan kalian yang mampu melaksanakannya? Padahal melaksanakan sunnah adalah indikasi cinta sempurna terhadap Rasulullah ﷺ, ciri dari sikap *mutaba'ah* yang tulus terhadap ajaran beliau ﷺ.<sup>2</sup>

---

2. Kami tidak mencantumkan nama Sahabat dan nomor hadits yang tercantum di sini, untuk mempersingkat pembahasan. Namun seluruh hadits yang tertera dalam buku ini tidak ada yang tidak diterima keabsahannya.

## Sunnah-sunnah Saat Bangun dari Tidur

1. Mengusap wajah dengan tangan agar hilang kantuk. Imam an-Nawawi dan Ibnu Hajar رحمه الله telah menjelaskan disunnahkannya perbuatan itu berdasarkan hadits berikut:

فَاسْتَيقْظِرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
فَجَلَسَ يَمْسَحُ النَّوْمَ عَنْ وَجْهِهِ بِيَدِهِ

“Saat Rasulullah ﷺ bangun dari tidur, beliau duduk dan mengusap wajahnya dengan tangannya untuk menghilangkan kantuk.”  
Diriwayatkan oleh Muslim.

2. Mengucapkan doa sebagai berikut:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا، وَإِلَيْهِ  
النُّشُورُ

“Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kita kembali setelah sebelumnya mematikan kami, dan hanya kepadaNya kita dikembalikan.” Diriwayatkan oleh al-

Bukhari.

3. Bersiwak. "Apabila bangun dari tidur di malam hari, Rasulullah ﷺ menggosok gigi dengan siwak." Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.
4. Mendenguskan angin dari lubang hidung. Rasulullah ﷺ bersabda:  
*"Apabila salah seorang di antara kalian bangun tidur, hendaknya ia mendenguskan angin melalui lubang hidungnya sebanyak tiga kali. Karena setan biasanya mendekam di lubang hidung."* Muttafaq 'alaih.
5. Membasuh kedua tangan sebanyak tiga kali. Rasulullah ﷺ bersabda:  
*"Apabila salah seorang di antara kalian bangun tidur, jangan langsung mencelupkan tangannya ke dalam bejana wudhu sebelum membasuhnya sebanyak tiga kali."* Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

## Sunnah-sunnah Masuk dan Keluar Kamar Mandi

Berkaitan dengan persoalan ini, ada beberapa sunnah:

1. Masuk dengan kaki kiri dan keluar dengan kaki kanan.
2. Mengucapkan doa masuk kamar mandi:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ  
وَالْخَيَّاثِ

“Ya Allah, aku berlindung kepadaMu dari kejahatan setan laki-laki dan setan perempuan.” (Muttafaqun ‘alaihi).

3. Mengucapkan doa keluar kamar mandi:

غُفْرَانَكَ

“Kami memohon ampunanMu.” (Dikeluarkan oleh Ashhaabus Sunan, kecuali an-Nasaa`i).

Setiap muslim biasa keluar masuk kamar mandi berkali-kali sehari semalam. Setiap kali

masuk ia bisa menerapkan sunnah-sunnah tersebut ketika masuk dan keluarnya. Dua sunnah saat masuk dan dua sunnah lagi saat keluar.

Kata *khubts* dan *khabaaits* artinya adalah setan laki-laki dan setan perempuan. Setiap muslim memohon perlindungan kepada Allah ﷺ agar memeliharanya dari kejahatan mereka. Karena kamar mandi adalah tempat tinggal setan.

### Sunnah-sunnah Wudhu

1. Membaca *bismillah*.
2. Membasuh kedua telapak tangan saat pertama kali berwudhu.
3. Memulai dengan berkumur-kumur dan beristinsyaaq (memasukkan air kehidung) sebelum membasuh wajah.
4. Membuang air melalui hidung dengan tangan kiri. Yakni berdasarkan hadits:

فَغَسِّلْ كَفَيْهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ تَمْضِمضَ

وَاسْتَشْقَ، وَاسْتَثْرَ ثُمَّ غَسَلَ وَجْهَهُ ثَلَاثَ

مَرَاتٍ

*“Lalu beliau membasuh kedua telapak tangannya tiga kali, kemudian berkumur-kumur dan beristinsyaq lalu membuang airnya dari hidung, baru kemudian membasuh wajah tiga kali..”* Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

5. Berkumur dan melakukan *istinsyaq* secara berlebihan, kecuali di saat sedang melakukan puasa. Dasarnya adalah hadits berikut:

*“Lakukanlah istinsyaq secara berlebihan, kecuali bila engkau sedang berpuasa.”* Dikeluarkan oleh perawi yang empat (Abu Dawud, at-Tirmidzi, an-Nasaa`i dan Ibnu Majah).

Arti berlebihan dalam berkumur-kumur adalah mengumurkan air ke seluruh bagian dalam mulut.

Sementara arti berlebihan dalam *istinsyaq* yaitu menghisap air ke bagian hidung yang paling dalam.

6. Berkumur-kumur dan beristinsyaq dengan satu tangan tanpa melakukan keduanya secara terpisah. Kemudian beliau memasukkan tangannya (ke dalam bejana) lalu berkumur-kumur dan beristinsyaq dengan satu tangan. (Muttafaqun 'alaihi)
7. Bersiwak, yakni saat berkumur-kumur. Dasarnya adalah hadits Nabi ﷺ:

*"Kalaulah tidak khawatir akan menyulitkan umatku, pasti sudah kuperintahkan mereka bersiwak setiap kali berwudhu."* Diriwayatkan oleh Ahmad dan an-Nasaa'i.
8. Membasuh sela-sela jenggot yang tebal saat membasuh wajah. Dalam hadits disebutkan bahwa Rasulullah ﷺ biasa membasuh sela-sela jenggotnya saat berwudhu. Dikeluarkan oleh at-Tirmidzi.
9. Cara membasuh kepala: Dimulai dari bagian depan kepala hingga bagian tengkuk, kemudian kembali lagi ke bagian depan. Dilakukan sekali saja. Membasuh yang diwajibkan adalah menyapukan air ke seluruh bagian kepala dengan cara apapun. Hanya saja, cara Rasulullah ﷺ membasuh kepala adalah dari arah depan hingga

bagian belakang kepala. Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

10. Membasuh sela-sela jari jemari tangan dan kaki. Dasarnya adalah hadits berikut:

*“Lakukanlah wudhu dengan sempurna, basuhlah sela-sela jari jemari..”* Dikeluarkan oleh perawi yang empat.

11. *At-Tayaamun* yaitu mendahulukan tangan dan kaki yang kanan sebelum yang kiri. Dasarnya adalah hadits berikut:

*“Rasulullah ﷺ amat senang mendahulukan yang kanan saat mengenakan sendal, menyisir, dan saat bersuci.”* Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

12. Melakukan pembasuhan lebih dari satu kali hingga tiga kali basuhan di bagian wajah, tangan dan kaki.

13. Mengucapkan dua kalimat syahadat usai berwudhu, yakni sebagai berikut:

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنْ مُحَمَّدًا  
عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

“Aku bersaksi bahwa tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Allah Yang Maha Esa, tidak ada sekutu bagiNya. Dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusanNya.”

Buah dari mengucapkan dua kalimat syahadat itu adalah “..akan dibukakan baginya pintu-pintu Surga yang delapan. Ia bisa masuk dari pintu mana saja yang dia kehendaki.” (HR. Muslim)

14. Berwudhu di rumah. Rasulullah ﷺ bersabda:

مَنْ تَطَهَّرَ فِي بَيْتِهِ، ثُمَّ مَشَى إِلَى بَيْتٍ مِّنْ  
بُيُوتِ اللَّهِ تَعَالَى فَيَقْضِي فَرِيضَةً مِّنْ فَرَائِضِ  
اللَّهِ، كَانَتْ خُطُوَاتُهُ إِحْدَاهُمَا تَحْطُ خَطِيئَةً،  
وَالْأُخْرَى تَرْفَعُ دَرَجَةً

“Barangsiapa bersuci di rumahnya, kemudian berjalan ke salah satu rumah Allah (masjid) untuk melaksanakan shalat wajib, maka dengan dua langkahnya, salah satunya

*akan dihapuskan satu kesalahannya, dan dengan langkah yang lain akan ditingkatkan derajatnya.” (HR. Muslim)*

15. Menggosok-gosok. Yakni mengusap-usapkan tangan ke salah satu anggota wudhu bersamaan dengan membasuhkan air atau sesudahnya.
16. Hemat dalam menggunakan air. Rasulullah ﷺ biasa berwudhu dengan satu mud air. Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.
17. Membasuh melebihi batas yang wajib dibasuh pada empat anggota wudhu (kedua tangan dan kedua kaki). Karena Abu Hurairah ﷺ bila berwudhu membasuh kedua tangannya hingga sampai ke lengan bagian atas.

Lalu membasuh kedua kakinya hingga sampai ke bagian betis. Kemudian ia berkata, “Demikianlah aku menyaksikan Rasulullah ﷺ berwudhu.” Diriwayatkan oleh Muslim.

18. Shalat dua rakaat sesudah wudhu. Rasulullah ﷺ bersabda, “Barangsiapa yang berwudhu seperti wudhu yang kulakukan

ini, kemudian shalat dua rakaat tanpa hilang konsentrasinya, pasti seluruh dosanya yang telah lalu diampuni.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim. Sementara dalam riwayat Muslim dari hadits Uqbah bin Amir ﷺ disebutkan, “...pasti masuk Surga.”

19. Melakukan wudhu dengan sempurna. Yakni semua anggota wudhu’ mendapat bagian untuk dibasuh secara sempurna dan tuntas.

Seorang muslim biasa melakukan wudhu sehari semalam beberapa kali, sebagian mereka melakukannya sebanyak lima kali, dan terkadang lebih, yakni bila ingin melakukan shalat Dhuha atau shalat malam. Berdasarkan jumlah pengulangan seorang muslim melakukan wudhu, sebanyak itu pula ia melaksanakan sunnah-sunnah tersebut secara berulang-ulang sehingga ia mendapatkan pahala lebih besar.

**Buah Pengamalan dari Sunnah-sunnah Wudhu:**

Ia akan termasuk orang yang disebutkan dalam sabda Nabi ﷺ:

مَنْ تَوَضَّأَ فَأَخْسَنَ الْوُضُوءَ خَرَجَتْ خَطَايَاهُ

مِنْ جَسَدِهِ حَتَّىٰ تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِهِ

“Barangsiapa yang berwudhu secara baik, maka akan keluar segala ‘kotoran (dosa)’ dari tubuhnya hingga mengucur dari sela-sela jari jemarinya.” Diriwayatkan oleh Muslim.

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Setiap masing-masing di antara kalian berwudhu secara baik, kemudian shalat dua rakaat dengan penuh konsentrasi dan ikhlas, pasti masuk Surga dan diampuni dosa-dosanya.” Diriwayatkan oleh Muslim.

An-Nawawi رض menjelaskan, “Ia mendapatkan derajat seperti itu, karena ia berhasil menyelamatkan jiwanya dari jerat-jerat setan, menyingkirkan semua jerat-jerat tersebut, menjaga shalatnya sehingga tidak lalai sedikitpun dalam shalatnya, sehingga dengan segala kesungguhan dan konsentrasi, ia selamat dari godaan setan.

### Bersiwak

Bersiwak dianjurkan bagi seorang muslim

pada beberapa waktu tertentu, siang dan malam.

Rasulullah ﷺ bersabda:

لَوْلَا أَنْ أَشْقَى عَلَىٰ أُمَّتِي لَأَمْرَتُهُمْ بِالسِّوَاكِ  
عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ

*“Kalaualah bukan karena khawatir menyusahkan umatku, pasti aku sudah memerintahkan mereka bersiwak setiap kali hendak shalat.”* Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

Bila dikumpulkan total berapa kali seorang muslim bersiwak sehari semalam, tidak akan kurang dari 20 kali. Ia bersiwak setiap kali menjalankan shalat lima waktu, menjalankan shalat sunnah rawatib, shalat dhuha, shalat witir, dan saat pertama kali masuk rumah. Karena yang pertama kali dilakukan oleh Rasulullah ﷺ saat masuk rumah adalah bersiwak, seperti yang diceritakan oleh Aisyah ؓ, sebagaimana dalam riwayat Muslim. Setiap kali masuk rumah, mulai lah dengan bersiwak sehingga kita bisa melaksanakan sunnah, juga saat membaca al-

Qur'an, saat bau mulut berubah, saat bangun tidur, dan saat berwudhu. Rasulullah ﷺ telah bersabda:

السُّؤالُ مَطْهَرَةٌ لِّلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِّلرَّبِّ

"Bersiwak itu menyucikan mulut dan mendatangkan keridhaan Allah." Diriwayatkan oleh Ahmad.

Buah Penerapan Sunnah Tersebut:

1. Keridhaan Allah ﷺ terhadap hamba yang melakukannya.
2. Menyucikan mulut.

Dan ternyata ilmu kedokteran modern berhasil menyingkap bahwa kayu siwak itu mengandung berbagai unsur dan dzat yang berguna untuk gigi dan gusi. Di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Antibiotik.
2. Dzat pembersih.
3. Dzat pembersih gigi.
4. Dzat penyebar aroma dan penyedap mulut.

## Sunnah-sunnah Mengenakan Sandal

Rasulullah ﷺ bersabda:

إِذَا انْتَعَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَبْدِأْ بِالْيُمْنَى وَإِذَا  
خَلَعَ فَلْيَبْدِأْ بِالشَّمْلِ لِيَنْعَلُهُمَا جَمِيعًا أَوْ  
لِيَخْلُعُهُمَا جَمِيعًا

*“Jika salah seorang di antara kalian mengenakan sandal, hendaknya ia memulai dari yang sebelah kanan. Jika ingin melepaskannya, hendaknya memulai dari yang sebelah kiri. Hendaknya ia mengenakan kedua sandalnya atau melepaskan keduanya.” Diriwayatkan oleh Muslim.*

Sunnah ini akan terus dilakukan secara berulang-ulang beberapa kali oleh seorang muslim dalam sehari semalam. Karena ia akan mengenakan dan melepaskan sandalnya saat keluar dan masuk masjid, saat keluar masuk kamar mandi dan saat keluar masuk kerja di luar rumah. Dalam sehari semalam, sunnah dalam mengenakan sandal ini akan berulang berkali-

kali. Yakni apabila seorang muslim mengenakan dan melepaskan sandalnya menurut ajaran sunnah, kemudian ia selalu menghadirkan niat tersebut, ia pasti akan memperoleh pahala yang banyak, sehingga seluruh gerak geriknya akan mengikuti ajaran as-Sunnah.

## Sunnah-sunnah Mengenakan Pakaian

Di antara perbuatan yang dilakukan secara berulang-ulang oleh kebanyakan orang dalam sehari semalam adalah mengenakan dan melepas pakaian. Mungkin karena pakaian itu harus dicuci, atau karena hendak tidur atau karena kepentingan-kepentingan lain.

Mengenakan dan melepas pakaian juga memiliki beberapa tuntunan sunnah:

1. Mengucapkan *bismillah*. Baik saat mengenakan atau melepaskan pakaian. Imam an-Nawawi ﷺ menjelaskan:

*“Membaca bismillah disunnahkan dalam setiap perbuatan.”*

2. Apabila mengenakan pakaian, gamis, kain atau sorban, biasanya Rasulullah ﷺ berdoa

sebagai berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهِ وَخَيْرَ مَا هُوَ لَهُ،  
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهِ وَشَرِّ مَا هُوَ لَهُ

*“Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepadaMu kebaikan dari pakaian ini dan kebaikan dari tujuan aku memakainya. Aku berlindung kepadaMu dari keburukan pakaian ini dan keburukan tujuan aku mengenakannya.”* Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan at-Tirmidzi. Diriwayatkan juga oleh Ahmad, dinyatakan shahih oleh Ibnu Hibban dan al-Hakim. Beliau (al-Hakim) berkata, “Hadits ini diriwayatkan berdasarkan syarat periwayatan Muslim. Hal itu disetujui oleh adz-Dzahabi.”

3. Memulai mengenakan sesuatu dari yang kanan:

Dasarnya adalah hadits Nabi ﷺ:

*“Kalau kalian mengenakan sesuatu, mulailah dengan bagian kanan.”* Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi, Abu Dawud dan Ibnu Majah, dan hadits ini shahih.

4. Beliau ﷺ biasa melepas pakaian dan celananya dari kiri, kemudian kanan.

## Sunnah-sunnah Keluar Masuk Rumah

Imam an-Nawawi rah berkata, “Saat masuk rumah, disunnahkan membaca *bismillah* dan banyak berdzikir kepada Allah Ta’ala, kemudian membaca salam.”

1. Berdzikir kepada Allah ﷺ saat masuk Rumah, berdasarkan hadits Nabi ﷺ:

*“Apabila seseorang masuk rumah, lalu ia berdzikir kepada Allah, yakni saat memasuki rumahnya dan juga saat makan, maka setan berkata, ‘Tidak ada lagi tempat tinggal dan makan malam bagi kalian’.”*

2. Doa masuk rumah. Dasarnya adalah hadits Nabi ﷺ:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ الْمَوْلَجِ وَخَيْرَ  
الْمَخْرَجِ بِسْمِ اللَّهِ وَلَجْنَا وَبِسْمِ اللَّهِ خَرَجْنَا

وَعَلَى اللَّهِ رَبِّنَا تَوَكَّلْنَا

“Ya Allah, aku memohon kepadaMu tempat masuk yang terbaik dan tempat keluar yang terbaik. Dengan nama Allah kami masuk, dan dengan nama Allah juga kami keluar. Hanya kepada Allah Rabb kami, kami bertawakkal.”

Baru mengucapkan salam kepada yang ada dalam rumah. Diriwayatkan oleh Abu Dawud.

Seorang muslim akan berusaha merasakan ketawakalan kepada Allah saat masuk dan keluar rumah, sehingga selamanya ia berhubungan dengan Allah.

### 3. Bersiwak:

“Biasanya Rasulullah ﷺ apabila hendak masuk rumahnya, beliau awali dengan bersiwak.” Diriwayatkan oleh Muslim.

### 4. Mengucapkan salam:

Hal itu berdasarkan firman Allah :

﴿فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَى أَنفُسِكُمْ تَحْيَةً مِنْ

عِنْدَ اللَّهِ مُبَرَّكَةٌ طَيْبَةٌ ٦١

“Maka apabila kamu memasuki (suatu rumah dari) rumah-rumah (ini) hendaklah kamu memberi salam kepada penghuninya salam yang ditetapkan dari sisi Allah, yang diberkati lagi baik..” (**QS. an-Nuur: 61**).

Seandainya kita menetapkan bahwa seorang muslim memasuki rumahnya setiap kali selesai melakukan kewajibannya di masjid, maka jumlah sunnah yang bisa ia lakukan pada saat ia masuk rumahnya siang dan malam mencapai dua puluh sunnah.

Adapun bacaan keluar rumah, maka dia hendaknya mengucapkan:

بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

“Dengan nama Allah, aku bertawakkal kepadaNya dan tidak ada daya upaya melainkan dengan pertolonganNya.”

Dalam riwayat lain dinyatakan, "Allah telah cukup bagiku, menjagaku dan memberiku

*petunjuk. Dengan hal itu setan pasti lari darinya.”*  
Riwayat at-Tirmidzi dan Abu Dawud.

Seorang muslim keluar rumahnya siang dan malam berulang kali. Seperti keluarnya untuk melakukan shalat di masjid, untuk bekerja dan untuk memenuhi keperluan rumah tangganya. Dan setiap kali dia keluar rumah dia menerapkan sunnah tersebut, maka dia akan mendapatkan kebaikan yang besar dan pahala yang banyak.

Ganjaran karena menerapkan sunnah tersebut saat keluar rumah:

- a. Seorang hamba akan mendapatkan kecukupan dari setiap urusan dunia dan akhirat yang ia harapkan.
- b. Seorang hamba akan mendapatkan penjagaan dari setiap keburukan dan hal-hal yang dibenci, baik hal itu datang dari jin maupun dari manusia.
- c. Seorang hamba akan mendapatkan petunjuk, yakni lawan dari kesesatan. Dengan hal itu semoga Allah ﷺ memberimu petunjuk dalam urusan dunia dan akhiratmu.

1. Berangkat ke masjid di awal waktu. Sesuai dengan sabda Rasulullah ﷺ:

لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي النِّدَاءِ وَالصَّفِ  
الْأَوَّلِ ثُمَّ لَمْ يَجِدُوا إِلَّا أَنْ يَسْتَهِمُوا  
عَلَيْهِ لَا سْتَهِمُوا عَلَيْهِ، وَلَوْ يَعْلَمُونَ مَا فِي  
الْتَّهْجِيرِ لَا سْتَبَقُوا إِلَيْهِ، وَلَوْ يَعْلَمُونَ مَا فِي  
الْعَتَمَةِ وَالصُّبْحِ لَا تَوْهُمَا وَلَوْ حَبْوَا

*“Seandainya manusia tahu ganjaran yang terdapat dalam panggilan (adzan) dan shaf yang pertama, kemudian tidak ada jalan mendapatkannya kecuali dengan diundi mereka pasti mau diundi guna mendatanginya. Seandainya mereka tahu ganjaran yang terdapat dalam bersegera menuju shalat, niscaya mereka akan berlomba melakukannya. Seandainya mereka tahu ganjaran yang terdapat dalam shalat Isya’ dan shalat*

*Shubuh, niscaya mereka akan mendatanginya walaupun dengan merangkak.” Muttafaqun ‘alaihi.*

An-Nawawy رحمه الله berkomentar, “*At-Tahjiir* adalah bersegera menuju shalat”.

## 2. Doa pergi ke masjid:

اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا، وَفِي لِسَانِي  
نُورًا، وَاجْعَلْ فِي سَمْعِي نُورًا، وَاجْعَلْ فِي  
بَصَرِي نُورًا، وَاجْعَلْ مِنْ خَلْفِي نُورًا، وَمِنْ  
أَمَامِي نُورًا، وَاجْعَلْ مِنْ فَوْقِي نُورًا، وَمِنْ  
تَحْتِي نُورًا، اللَّهُمَّ أَعْطِنِي نُورًا

“*Ya Allah, jadikanlah dalam hatiku cahaya, dalam ucapanku cahaya, pada pendengaranku cahaya, pada penglihatanku cahaya, di belakangku cahaya dan di hadapanku cahaya serta dari bagian atas dan bawahku cahaya. Ya Allah, berilah diriku cahaya.”*  
(HR. Muslim).

3. Berjalan (menuju masjid) dengan santai dan tenang. Hal itu sesuai dengan sabda Rasulullah:

إِذَا سَمِعْتُمُ الْإِقَامَةَ فَامْشُوا إِلَى الصَّلَاةِ  
وَعَلَيْكُمْ بِالسَّكِينَةِ وَالْوَقَارِ

“Apabila kalian telah mendengar iqamah (qamat), maka datangilah untuk shalat, dan kalian wajib berjalan dengan santai dan tenang.” (HR. al-Bukhari dan Muslim).

*Sakinah* adalah santai dalam gerakan dan menghindari hal-hal yang tidak berguna.

*Al-Wiqaar* adalah menundukkan pandangan dan merendahkan suara tanpa menoleh (kanan dan kiri).

4. Berangkat menuju masjid dengan berjalan kaki. Para *fuqaha* telah menyatakan bahwa hal itu disunnahkan dengan santai tanpa bergegas (dalam berjalan) menuju masjid, karena banyaknya ganjaran kebaikan bagi orang yang berjalan kaki untuk shalat tersebut. Berdalil dengan nash-nash syariat yang kesemuanya itu menunjukkan adanya

keutamaan memperbanyak langkah menuju masjid.

Rasulullah ﷺ bersabda:

*“Maukah kalian aku tunjukkan sesuatu yang dengannya Allah ﷺ akan menghapuskan dosa-dosa dan akan meninggikan derajat kalian? Para shahabat ؓ menjawab, “Tentu mau wahai Rasulullah. Lalu beliau menyebutkan di antaranya, “Memperbanyak langkah menuju masjid...” (HR. Muslim).*

5. Doa saat memasuki masjid:

**اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ**

*“Ya Allah, bukakanlah pintu-pintu rahmatMu bagiku.”*

Apabila salah seorang kamu masuk masjid, maka ucapkanlah shalawat kepada Nabi ﷺ, lalu mengucapkan, “*Ya Allah bukakanlah pintu-pintu rahmatMu bagiku.*” Riwayat an-Nasaa`i, Ibnu Majah, Ibnu Khuzaimah dan Ibnu Hibban.

6. Mendahulukan kaki kanan saat masuk masjid, sesuai dengan sabda Rasulullah ﷺ kepada Anas bin Malik ؓ, “Termasuk dari

*Sunnah, apabila engkau masuk masjid, mulailah dengan kaki kanan dan apabila engkau keluar, mulailah dengan kaki kiri.” Dikeluarkan oleh al-Hakim dan beliau menandaskan bahwa hadits tersebut shahih sesuai syarat muslim dan disetujui oleh adz-Dzahabi.*

7. Mengutamakan shaf pertama:

*“Seandainya manusia tahu ganjaran yang terdapat dalam panggilan (adzan) dan shaf yang pertama kemudian tidak ada cara mendapatkannya kecuali dengan diundi, mereka pasti mau diundi guna mendatanginya..” (HR. al-Bukhari dan Muslim).*

8. Doa saat keluar dari masjid:

*“Apabila seseorang keluar dari masjid hendaklah ia mengucapkan:*

**اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ**

*“Ya Allah, aku memohon keutamaan dariMu.” Riwayat Muslim. Dalam riwayat an-Nasaa`i memiliki tambahan, yaitu mengucapkan shalawat kepada Rasulullah saat keluar dari masjid.*

9. Mendahulukan kaki kiri saat keluar dari masjid berdasar perkataan Anas bin Malik رضي الله عنه di atas tentang mendahulukan kaki kanan (saat masuk masjid <sup>Pent</sup>).
10. Melakukan shalat Tahiyatul masjid:

إِذَا دَخَلَ أَحَدُكُمُ الْمَسْجِدَ فَلَا يَجْلِسْ حَتَّىٰ  
 يُصَلِّي رَكْعَتَيْنِ

“Apabila salah seorang di antara kamu memasuki masjid, maka janganlah ia duduk sebelum ia melakukan shalat dua rakaat.”  
 (HR. al-Bukhari dan Muslim).

Asy-Syafi'i رضي الله عنه berkomentar, “Shalat tahiyatul masjid disyariatkan meskipun pada waktu dilarang (melakukan shalat).”

Al-Hafizh رضي الله عنه juga menandaskan, “Ulama ahli fatwa telah bersepakat bahwa shalat tahiyatul masjid itu hukumnya sunnah.”

Jumlah sunnah-sunnah yang sering dilakukan seorang muslim saat menuju masjid untuk shalat lima waktu dan setiap kali diulanginya mencapai lima puluh sunnah.

## Sunnah-sunnah Dalam Adzan

Ada lima sunnah dalam adzan, sebagaimana yang disebutkan Ibnu Qayyim رحمه الله dalam *Zaadul Ma'aad*:

1. Orang yang mendengar seruan tersebut hendaknya mengucapkan apa yang diucapkan oleh *muadzdzin* (orang yang adzan). Kecuali dalam kalimat “*hayya ‘alash shalah*” dan “*hayya ‘alal falah*” hendaklah dia mengucapkan, “*la haula wala quwwata illa billah.*” Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

Manfaat sunnah tersebut: Bahwasanya engkau akan mendapatkan Surga, sebagaimana telah *tsabit* (ditegaskan) dalam *Shahih Muslim*.

2. Orang yang mendengar adzan (setelah adzan selesai dikumandangkan<sup>pent</sup>) hendaklah mengucapkan:

وَأَنَا أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا  
رَسُولُ اللَّهِ، رَضِيَ اللَّهُ رَبِّهِ عَنْهُ، وَبِالْإِسْلَامِ

دِيْنَا، وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا

*“Dan aku bersaksi bahwa tidak ada ilah yang berhak disembah melainkan Allah, dan bahwasanya Muhammad itu utusan Allah. Aku ridha Allah sebagai Rabb, Islam sebagai agama dan Muhammad itu sebagai Rasul (utusan).”* Diriwayatkan oleh Muslim.

Manfaat sunnah tersebut: Allah ﷺ akan mengampuni dosa-dosanya, sebagaimana dalam hadits yang sama.

3. Dia hendaknya mengucapkan shalawat kepada Nabi ﷺ setelah selesai menjawab seruan *muadzdzin* dan menyempurnakannya dengan mengucapkan shalawat kepada Nabi Ibrahim (shalawat Ibrahimiyah), karena tidak ada shalawat yang paling sempurna dari itu.

Sebagai dalilnya sabda Rasulullah ﷺ, *“Apabila kalian mendengar seruan adzan, maka ucapkanlah seperti yang diucapkan muadzdzin. Kemudian bershalawatlah kepadaku, karena barangsiapa yang mengucapkan shalawat kepadaku, Allah ﷺ akan*

memberikan shalawat kepadanya sebanyak sepuluh kali.” Diriwayatkan oleh Muslim.

Manfaat sunnah tersebut, bahwa Allah ﷺ membala shalawat hamba itu sepuluh kali.

Arti dari kalimat “Allah ﷺ membala shalawat seorang hamba” yaitu, pujiannya terhadap hamba tersebut di tempat yang tertinggi. Adapun maksud “*Shalawat Ibrahimiyah*” adalah:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ،  
كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، وَبَارِكْ عَلَى  
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ  
مَجِيدٌ

“Ya Allah, berilah shalawat kepada

*Muhammad dan keluarganya sebagaimana Engkau telah memberikan shalawat kepada Ibrahim dan keluarga Ibrahim, sesungguhnya Engkau Maha Terpuji lagi Mahamulia. Ya Allah, berikanlah barakah kepada Muhammad dan keluarganya sebagaimana Engkau telah memberikan barakah kepada Ibrahim dan keluarganya. Sesungguhnya Engkau Maha Terpuji lagi Mahamulia.”*

Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

4. Orang tersebut setelah mengucapkan shalawat kepada Rasulullah ﷺ hendaknya mengucapkan:

**اللَّهُمَّ رَبَّ هَذِهِ الدَّعْوَةِ التَّامَّةِ وَالصَّلَاةِ  
الْقَائِمَةِ، آتِ مُحَمَّدًا الْوَسِيلَةَ وَالْفَضِيلَةَ،  
وَابْعَثْهُ مَقَامًا مَحْمُودًا الَّذِي وَعَدْتَهُ**

*“Ya Allah, Pemilik seluruh seruan yang sempurna dan shalat yang hendak didirikan, berikanlah kepada Muhammad al-Wasilah dan keutamaan, dan bangkitkanlah dia di tempat terpuji yang telah Engkau janjikan.”*

Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

Manfaat doa tersebut bahwa orang yang mengucapkannya akan mendapatkan syafaat dari Nabi ﷺ.

5. Setelah itu dia berdoa untuk dirinya sendiri, meminta keutamaan kepada Allah ﷺ karena hal itu akan terkabul, sebagaimana dalam sabda Rasulullah ﷺ, “*Ucapkanlah seperti apa yang diucapkan oleh Muadzdzin. Apabila telah selesai, maka memohonlah (kepada Allah) pasti dikabulkan.*” Dishahihkan oleh Ibnu Hibban.

Jumlah sunnah-sunnah yang dilakukan seorang muslim pada saat mendengar seruan adzan mencapai dua puluh lima sunnah.

### Sunnah-sunnah Iqamah

Keempat sunnah pertama tersebut juga dilakukan saat iqamah. Yakni sebagaimana difatwakan oleh *al-Lajnah al-Ilmiyyah Lil Buhuts al-Ilmiyyah wal Iftaa*. Sehingga total jumlah sunnah yang dilakukan saat iqamah menjelang shalat ada 20.

Catatan:

Sunnahnya, orang yang mendengar iqamah hendaknya mengucapkan apa yang diucapkan oleh muadzin yang melantunkan iqamah, kecuali pada ucapan *Hayya 'alash shalaah*, *Hayya 'alal falaah*. Saat itu ia mengucapkan *laa haula wa laa quwwata illa billah*. Dan saat yang iqamat mengucapkan, "Qad Qaa-matish Shalaah," ia juga mengucapkan lafal yang sama. Tidak mengucapkan, "Aqaamahallah wa adaamaha," karena hadits itu lemah. (*Fatwa Lajnah ad-Daa-imah Lil Buhuts Wal Iftaa'*).

### Shalat Menghadap Sutrah

Rasulullah ﷺ bersabda:

إِذَا صَلَّى أَحَدُكُمْ فَلْيُصَلِّ إِلَى سُتْرٍ وَلْيَذْنُ  
مِنْهَا، وَلَا يَدْعُ أَحَدًا يَمْرُّ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا

"Kalau salah seorang di antara kalian shalat, hendaknya ia menghadap sutrah dan mendekatkan diri ke arah sutrah tersebut. Jangan

*biarkan seorangpun lewat di hadapannya.”* Diriwayatkan oleh Abu Dawud, Ibnu Majah dan Ibnu Khuzaimah.

Hadits di atas merupakan nash umum yang menunjukkan disunnahkannya membuat sutrah saat akan shalat, baik di masjid maupun di dalam rumah, pria maupun wanita, hukumnya sama saja. Sebagian kaum muslimin bersikap antipati terhadap sutrah, sehingga mereka shalat tanpa menghadap ke arah sutrah.

Sunnah ini juga dilakukan secara berulang-ulang oleh seorang muslim sehari semalam. Sunnah ini dilakukan secara berulang-ulang saat melaksanakan sunnah rawatib, shalat dhuha, shalat tahiyatul masjid, shalat witir. Seorang wanita juga bisa melakukannya secara berulang kali saat melakukan shalat wajib di rumah. Adapun dalam shalat jama’ah, imam menjadi sutrah bagi seluruh makmum.

### Beberapa Persoalan Seputar Sutrah

1. Sah menjadi sutrah segala sesuatu yang ditegakkan oleh orang yang akan shalat di hadapannya ke arah kiblat, seperti dinding, tongkat dan tiang. Tidak ada batasan ukuran

untuk sutrah.

2. Adapun tinggi dari sutrah setidaknya seperti pelana kuda, atau kira-kira satu jengkal.
3. Jarak antara telapak kaki dengan sutrah kira-kira tiga hasta. Di mana jarak tersebut cukup untuk melakukan sujud.
4. Sutrah disyariatkan untuk imam dan untuk orang yang shalat sendirian, shalat wajib maupun sunnah.
5. Sutrah imam menjadi sutrah bagi makmum, sehingga boleh saja lewat di hadapan makmum yang sedang shalat, karena suatu hal.

Buah Pengamalan Sunnah di atas:

1. Sutrah menjaga shalat agar tidak terputus karena yang lewat adalah orang yang bisa memutuskan shalat atau setidaknya mengurangi kesempurnaannya.
2. Menghalangi pandangan sehingga tidak ke sana ke mari, tidak jelalatan. Karena orang yang menggunakan sutrah akan mengarahkan pandangan sebatas bagian sebelum sutrah saja, sehingga pikirannya juga hanya terfokus pada penghayatan shalat saja.

3. Dengan sutrah, orang yang sedang shalat memberi tempat kepada orang lain untuk lewat bebas di balik sutrah, sehingga tidak perlu lagi lewat di hadapannya.

### Beberapa Shalat Sunnah yang Dilakukan Sehari Semalam

1. Shalat Sunnah Rawatib. Rasulullah ﷺ ber-sabda:

مَا مِنْ عَبْدٍ مُسْلِمٍ يُصَلِّي لِلَّهِ تَعَالَى كُلَّ يَوْمٍ  
ثِنَتِي عَشْرَةَ رَكْعَةً تَطْوِعاً غَيْرَ فَرِيضَةٍ، إِلَّا  
بَنَى اللَّهُ لَهُ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ، أَوْ بُنِيَ لَهُ بَيْتٌ  
فِي الْجَنَّةِ

*“Seorang hamba muslim yang shalat sunnah karena Allah setiap harinya dua belas rakaat, bukan shalat wajib, maka pasti Allah bangunkan baginya sebuah rumah di Surga, atau dibuatkan baginya sebuah rumah di*

*Surga.*" Diriwayatkan oleh Muslim.

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut: Empat rakaat sebelum Zhuhur, dua rakaat sesudahnya, dua rakaat sesudah Maghrib, dua rakaat sesudah Isya dan dua rakaat lagi sebelum Shubuh.

Saudara muslim tercinta, apakah Anda tidak merasa rindu terhadap rumah di Surga? Laksanakanlah secara konsisten nasihat Nabi ﷺ ini, lakukanlah shalat sunnah dua belas rakaat selain yang wajib.

2. Shalat Dhuha. Shalat ini setara dengan 360 sedekah. Sebabnya, karena dalam tubuh manusia terdapat 360 sendi.

Masing-masing dari sendi tersebut membutuhkan sedekah yang dilakukan oleh seorang hamba setiap hari sebagai bukti rasa syukurnya terhadap kenikmatan tersebut. Dan semua itu bisa digantikan dengan shalat dua rakaat pada waktu dhuha.

Faidahnya seperti terdapat dalam shahih Muslim sebuah hadits dari Abu Dzar radi Allahu anhu dari Nabi ﷺ diriwayatkan bahwa beliau bersabda:

يُضَعِّفُ عَلَى كُلِّ سُلَامٍ مِنْ أَحَدِكُمْ صَدَقَةً،  
 فَكُلُّ تَسْبِيحةٍ صَدَقَةٌ، وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ  
 صَدَقَةٌ، وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ، وَيُعْزِّزِي  
 مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ يَرْكَعُهُمَا مِنَ الْفُضْحَى

*“Setiap pagi, masing-masing dari sendi salah seorang di antara kalian membutuhkan sedekah. Setiap tasbih bisa menjadi sedekah. Amar ma'ruf nahi munkar bisa menjadi sedekah. Namun semua itu bisa digantikan dengan shalat dua rakaat yang dilakukan seorang hamba pada waktu dhuha.”*

Diriwayatkan dari Abu Hurairah  bahwa ia menceritakan:

أَوْصَانِي خَلِيلِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 بِثَلَاثٍ: بِصِيَامِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ،  
 وَرَكْعَتِي الْفُضْحَى، وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَرْقُدَ

*“Kekasihku, Rasulullah ﷺ pernah berpesan kepadaku agar melakukan puasa tiga hari dalam satu bulan, melakukan shalat dua rakaat pada waktu dhuha dan melaksanakan shalat witir sebelum tidur.” Muttafaqun ‘alaih.*

Waktu pelaksanaannya adalah mulai kira-kira seperempat jam setelah terbit matahari hingga seperempat jam menjelang Zhuhur.

Waktu terbaik pelaksanaanya yaitu saat matahari sedang bersinar dengan teriknya.

Jumlah rakaatnya paling sedikit dua. Yang terbanyak adalah delapan rakaat. Ada yang berpendapat bahwa tidak ada batasan rakaatnya yang terbanyak.

3. Shalat Sunnah Ashar. Rasulullah ﷺ ber-sabda:

*رَحْمَةُ اللَّهِ أَمْرًا صَلَّى قَبْلَ الْعَصْرِ أَرْبَعًا*

*“Semoga Allah melimpahkan rahmat kepada orang yang shalat empat rakaat sebelum Ashar.” Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan at-Tirmidzi.*

4. Sunnah Maghrib. Rasulullah ﷺ bersabda:

صَلُّوا قَبْلَ الْمَغْرِبِ، قَالَ فِي الْثَالِثَةِ: لِمَنْ شَاءَ

“Shalatlah sebelum Maghrib. Shalatlah sebelum Maghrib.” Pada kali ketiga beliau tambahkan, “Bagi yang mau.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

5. Sunnah Isya. Rasulullah ﷺ bersabda:

بَيْنَ كُلِّ أَذَانِنِ صَلَةٍ، بَيْنَ كُلِّ أَذَانِنِ صَلَةٍ، بَيْنَ كُلِّ أَذَانِنِ صَلَةٍ، (قَالَ فِي الْثَالِثَةِ) لِمَنْ شَاءَ

“Antara dua adzan disyariatkan shalat. Antara dua adzan disyariatkan shalat. Antara dua adzan disyariatkan shalat” (pada kali ketiga beliau menambahkan), “Bagi siapa yang mau melakukannya.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

An-Nawawi رحمه الله menyatakan, “Yang

dimaksud dengan dua adzan dalam hadits di atas adalah adzan dan iqamah.”

## Sunnah-sunnah Shalat Malam

Rasulullah ﷺ bersabda:

أَفْضَلُ الصِّيَامَ بَعْدَ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْحَرَامَ،  
وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ

“Puasa yang paling utama setelah puasa Ramadhan adalah puasa di bulan suci. Shalat terbaik setelah shalat wajib adalah shalat malam.” Diriwayatkan oleh Muslim.

1. Jumlah rakaat terbaik untuk shalat malam adalah sebelas, atau tiga belas rakaat, dengan berdiri yang lama. Dasarnya adalah hadits bahwa Rasulullah ﷺ biasa melakukan shalat malam sebelas rakaat, dan itu adalah shalat yang biasa beliau lakukan.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari. Dalam riwayat lain disebutkan, “Beliau biasa shalat 13 rakaat...” Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

2. Sebelum shalat malam, disunnahkan bersiwak dan membaca beberapa ayat terakhir surat Ali Imran, mulai dari firmanNya:

﴿ إِنَّكَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَآخْتِلَافِ ﴾

﴿ أَيَّلَلِ وَالنَّهَارِ لَمَّا نَتَتِ لَأَوْلَى الْأَلْبَابِ ﴾ ١٩٠

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit-langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal..” (**QS. Ali Imran: 190**).

Demikian seterusnya, hingga akhir surat.

3. Disunnahkan berdoa dengan riwayat doa yang shahih dari Nabi ﷺ:

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيْمُ السَّمَاوَاتِ  
وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ  
نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ  
الْحَمْدُ أَنْتَ مَلِكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَلَكَ

الْحَمْدُ لِأَنْتَ الْحَقُّ، وَوَعْدُكَ الْحَقُّ، وَلِقَاؤُكَ  
الْحَقُّ، وَقَوْلُكَ الْحَقُّ، وَالْجَنَّةُ حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ،  
وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ، وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
الْحَقُّ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ، اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ،  
وَبِكَ آمَنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَإِلَيْكَ أَبَتُ،  
وَبِكَ خَاصَّمْتُ، وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ، فَاغْفِرْ  
لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخْرَجْتُ، وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا  
أَعْلَنْتُ، أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ، لَا إِلَهَ  
إِلَّا أَنْتَ (أَوْ لَا إِلَهَ غَيْرُكَ)

“Ya Allah, Segala puji bagiMu, Engkau adalah penegak langit dan bumi serta siapa saja yang ada dalam keduanya. Segala puji bagiMu, Engkau adalah cahaya langit dan bumi serta siapa saja yang ada dalam keduanya. Segala

*puji bagiMu, Engkau adalah Pengusa langit dan bumi. Segala puji bagiMu, Engkau adalah al-Haq, janjiMu adalah benar adanya, perjumpaan denganMu adalah benar adanya dan ucapanMu adalah benar adanya. Surga itu adalah benar adanya, Neraka itu adalah benar adanya, para Nabi adalah benar adanya, Muhammad ﷺ adalah benar adanya, dan Hari Kiamat adalah benar adanya. Ya Allah, kepadaMu-lah aku berserah diri, kepadaMu aku beriman, kepadaMu pula aku bertawakkal, kepadaMu aku kembali, karenaMu aku berperang dan kepadaMu juga aku mengambil keputusan hukum. Ampunilah dosa-dosaku yang terdahulu dan yang akan datang, yang kulakukan secara sembunyi-sembunyi dan terang-terangan. Engkau yang mendahulukan dan Engkau pula yang menangguhkan tidak ada ilah (yang berhak diibadahi secara benar) melainkan Engkau (atau tidak ada ilah selainMu).” Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim. Lafazh ini milik al-Bukhari*

4. Di antara bentuk sunnah lainnya yaitu memulai shalat malam dengan melaksanakan

dua rakaat ringan. Yakni agar dengan shalat itu, ia menjadi lebih bersemangat melakukan shalat sesudahnya. Rasulullah ﷺ bersabda: “Jika salah seorang di antara kalian bangun tidur di malam hari, hendaknya ia memulai shalat dengan dua rakaat ringan.” Diriwayatkan oleh Muslim.

5. Disunnahkan juga membuka shalat malam dengan doa yang shahih dari Nabi ﷺ:

اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَإِسْرَافِيلَ،  
فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمِ الْغَيْبِ  
وَالشَّهَادَةِ، أَنْتَ تَحْكُمُ بَيْنَ عِبَادِكَ فِيمَا  
كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ، اهْدِنِي لِمَا اخْتَلَفَ فِيهِ  
مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِكَ إِنَّكَ تَهْدِي مَنْ تَشَاءُ إِلَى  
صِرَاطِ مُسْتَقِيمٍ

“Ya Allah, Rabb Jibril, Mikail dan Israfil. Pencipta langit dan bumi, Yang Maha

*Mengetahui yang ghaib dan yang terlihat nyata. Engkau yang menghakimi hamba-hamba dalam semua hal yang mereka perselisihkan. Berilah kepadaku petunjuk dalam hal yang diperselisihkan agar aku mendapatkan kebenaran dengan izinMu. Sesungguhnya Engkau memberi petunjuk kepada siapa saja yang Engkau kehendaki menuju jalan yang lurus.” Diriwayatkan oleh Muslim.*

6. Disunnahkan melakukan shalat malam dengan lebih lama. Rasulullah ﷺ pernah ditanya, “Shalat yang bagaimakah yang terbaik?” Beliau menjawab, “Yang disertai qunut (berdiri) lama.” Diriwayatkan oleh Muslim. Yang dimaksudkan dengan kata qunut adalah berdiri.
7. Juga disunnahkan untuk membaca ta’awwudz saat melewati ayat adzab, yakni dengan mengucapkan, “A’udzu billah min adzabillah (Aku berlindung kepada Allah dari siksa Allah)”. Lalu meminta rahmat saat membaca ayat rahmat, yakni dengan mengucapkan, “Allahumma inni as-aluka min fadhlk (Ya Allah, sesungguhnya aku memohon

keutamaan dariMu)." Juga mengucapkan tasbih saat membaca ayat yang mensucikan Allah ﷺ, berdasarkan hadits, "Beliau ﷺ membaca al-Qur'an dengan perlahan-lahan, apabila melewati ayat yang mengandung makna tasbih, beliaupun bertasbih, dan apabila melewati ayat yang mengandung makna permohonan, beliaupun memohon, lalu bila melewati ayat yang mengandung makna memohon perlindungan, beliau juga memohon perlindungan." Diriwayatkan oleh Muslim.

#### Beberapa Kiat Untuk Membantu Bangun Malam:

- a. Berdoa.
- b. Menghindari begadang.
- c. Tidur siang.
- d. Meninggalkan maksiat.
- e. Memerangi hawa nafsu.

#### Witir dengan Beberapa Sunnahnya

1. Disunnahkan bagi orang yang melaksanakan witir tiga rakaat untuk membaca surat

berikut, sesudah al-Fatihah:

“*Sabbihsma Rabbikal A’la..*”

Pada rakaat kedua membaca:

“*Qul yaa ayyuhal kaafiruun.*”

Lalu pada rakaat ketiga membaca:

“*Qul huwallahu ahad.*”

Sebagaimana diriwayatkan oleh Abu Dawud, at-Tirmidzi dan Ibnu Majah.

2. Usai mengucapkan salam dari shalat witir, disunnahkan membaca doa dzikir berikut:  
“*Subhanal malikil qudduus.*”

Sebanyak tiga kali. Pada kali yang ketiga, ada tambahan sebagaimana diriwayatkan oleh ad-Daaruquthni, dengan suara keras mengucapkan, “*Rabbil malaaijati war ruuh.*”

Tambahan tersebut dinyatakan shahih oleh al-Arnauuth, sebagaimana diriwayatkan oleh Abu Dawud dan an-Nasaa`i.

## Sunnah Fajar (Shalat Sunnah Sebelum Shalat Shubuh)

Sunnah ini juga terkait dengan beberapa sunnah khusus:

1. Dilakukan secara ringkas.

Diriwayatkan dari Aisyah  bahwa ia menceritakan, "Rasulullah  biasa melakukan shalat ringkas dua rakaat antara adzan dan iqamah saat shalat Shubuh." Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

2. Bacaan pada shalat tersebut. Pada rakaat pertama dalam dua rakaat fajar, biasanya beliau membaca:

 ﴿١٣٦﴾ **قُلُّوا مَا مَنَّا بِاللَّهِ وَمَا أَنْزَلَ إِلَيْنَا**

"Mereka mengatakan, 'Kami beriman kepada Allah dan apa yang diturunkan kepada kami'." (**QS. al-Baqarah: 136**).

Dalam sebuah riwayat disebutkan untuk rakaat kedua membaca:

 ﴿٥﴾ **إِنَّمَا يُشَهِّدُ بِأَنَّا مُسْلِمُونَ**

“..Kami beriman kepada Allah; dan saksi-kanlah bahwa sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berserah diri...” (**QS. Ali Imran: 52**).

Dalam riwayat lain disebutkan bahwa yang dibaca para rakaat pertama adalah akhir-akhir surat Ali Imran.

Para rakaat yang kedua, dibaca ayat berikut:

﴿قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ﴾



“..Katakanlah, ‘Hai Ahli Kitab, marilah (berpegang) kepada suatu kalimat (ketetapan) yang tidak ada perselisihan antara kami dan kamu’.” (**QS. Ali Imran: 64**).

Dalam riwayat lain disebutkan bahwa pada dua rakaat fajar Rasulullah ﷺ membaca, “Qul yaa ayyuhal kaafirun” dan “Qul huwallahu ahad”. Diriwayatkan oleh Muslim.

3. Melakukan *idhthijaa'* (berbaring ke sebelah kanan). Usai melakukan shalat dua rakaat

fajar, biasanya Rasulullah ﷺ berbaring ke sebelah kanan. Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

Kalau kita melakukan dua rakaat fajar di rumah, berusahalah untuk berbaring ke sebelah kanan sesudahnya meski hanya beberapa menit saja sehingga kita dapat menerapkan sunnah tersebut.

### Duduk Berdzikir Usai Shalat Shubuh

Usai shalat Shubuh, biasanya Nabi ﷺ duduk sejenak di tempat beliau shalat hingga matahari benar-benar terbit. Diriwayatkan oleh Muslim.

Imam an-Nawawi رضي الله عنه menjelaskan:

“Arti kata *hisnaa* (lihat buku asli) yaitu saat matahari terbit sesungguhnya, yakni sudah agak meninggi.

Sungguh sebuah kenikmatan yang amat agung, bahwa Allah Ta’ala telah memberikan tugas para malaikat untuk berdoa dan memohonkan ampunan bagi orang-orang yang duduk berdzikir di masjid, baik sebelum shalat atau sesudahnya, yakni dengan mengucapkan:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَهُ، اللَّهُمَّ ارْحَمْهُ

“Ya Allah, ampunilah orang tersebut, berikanlah rahmat kepada orang tersebut..” seperti disebutkan dalam sebuah hadits.

Wahai saudara seiman, coba perhatikan kedudukan kita di sisi Allah Ta’ala apabila kita taat kepadaNya, maka Allah akan menuangkan para malaikat untuk mendoakan kita!

### Sunnah-sunnah yang Diucapkan Dalam Shalat

1. Doa istiftaah. Yaitu doa yang diucapkan pada waktu takbiratul ihram:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، وَتَبَارَكَ اسْمُكَ،  
وَتَعَالَى جَدُّكَ وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ

“Mahasuci Engkau ya Allah dan segala puji bagiMu, Mahasuci pula namaMu, Mahatinggi kebesaranMu, dan tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Engkau..”

Diriwayatkan oleh perawi yang empat.

Doa lain adalah sebagai berikut<sup>3</sup>:

اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ  
بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ، اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنْ  
خَطَايَايَ كَمَا يُنَقِّي التَّوْبُ الْأَبِيَضُ مِنَ  
الَّدَنْسِ، اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي مِنْ خَطَايَايَ بِالثَّلْجِ  
وَالْمَاءِ وَالْبَرَدِ

“Ya Allah, jauhkanlah antara diriku dengan segala kesalahanku sebagaimana Engkau jauhkan (jarak) antara timur dan barat. Ya Allah, bersihkanlah diriku dari dosa-dosaku sebagaimana baju yang putih dibersihkan dari noda. Ya Allah, cucilah diriku dari dosa-dosaku dengan es, air dan embun.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

---

3 Kami tidak menyebutkan dalil-dalilnya dalam sunnah yang diucapkan atau dilakukan dalam shalat, dengan tujuan meringkas pembahasan.

Seorang muslim bisa memilih salah satu dari doa istiftah tersebut untuk dibacanya.

2. Membaca *ta'awwudz* sebelum membaca ayat. Yakni dengan mengucapkan:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

"Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk."

3. Membaca *basmalah*. Yakni mengucapkan: "Bismillahirrahmanirrahim."
4. Membaca 'aamiin' usai bacaan al-Fatihah.
5. Membaca surat lain sesudah al-Fatihah di dua rakaat pertama, pada shalat Shubuh, Jumat, Maghrib dan shalat-shalat empat rakaat. Semua ini berlaku untuk orang yang shalat sendirian. Adapun makmum hanya membacanya di shalat-shalat sirriyyah, sementara dalam shalat jahriyyah tidak.
6. Setelah bangkit dari ruku' dan mengucapkan:

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

kemudian diiringi dengan doa berikut:

مِلْءُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمِلْءُ مَا شِئْتَ  
مِنْ شَيْءٍ بَعْدَ أَهْلِ الشَّنَاءِ وَالْمَجْدِ، أَحَقُّ مَا  
قَالَ الْعَبْدُ، وَكُلُّنَا لَكَ عَبْدٌ، اللَّهُمَّ لَا مَانعَ  
لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيٌ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ  
ذَا الْجَدَّ مِنْكَ الْجَدُّ

“Seisi langit dan seisi bumi serta seisi segala yang ada pada keduanya, juga seisi segala yang Engkau kehendaki untuk Engkau ciptakan kelak. Engkau adalah yang paling berhak terhadap pujian dan kemuliaan. Yang paling tepat diucapkan oleh seorang hamba. Masing-masing di antara kami adalah hambaMu. Ya Allah, tidak ada yang dapat menahan apa yang Engkau berikan, dan tidak ada yang dapat memberikan sesuatu yang Engkau tahan. Tidak ada pemilik kemuliaan yang berguna kemuliaannya di sisiMu.” Diriwayatkan oleh Muslim.

7. Membaca tasbih pada saat rukuk dan sujud, lebih dari sekali.
8. Mengucapkan, “*Rabbighfirlī*” lebih dari satu kali, pada saat duduk di antara dua sujud.
9. Membaca doa setelah tasyahhud akhir:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمِ، وَمِنْ  
 عَذَابِ الْقَبِيرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ،  
 وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ

“*Ya Allah, aku berlindung kepadaMu dari siksa Jahannam, dari siksa kubur, dari bencana hidup dan mati, serta dari bencana al-Masih ad-Dajjal.*” Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

Dianjurkan, orang yang shalat tidak hanya membaca tasbih pada waktu sujud, tetapi menambahkan dengan doa apa saja yang dikehendakinya, seperti disebutkan dalam hadits berikut:

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ

## فَأَكْثِرُوا فِيهِ مِنَ الدُّعَاءِ

*“Saat paling dekat seorang hamba dengan Rabb-nya adalah kala ia bersujud, oleh sebab itu, perbanyaklah berdoa saat bersujud.”*

Diriwayatkan oleh Muslim.

Masih banyak lagi doa-doa dan wirid lain, siapa yang mau, silakan membaca kembali kitab *Hishnul Muslim* karya al-Qahthaani.

Semua sunnah tersebut disunnahkan untuk diucapkan setiap rakaat, kecuali doa istiftah dan doa setelah tasyahhud.

Sehingga total sunnah yang diterapkan dalam bentuk ucapan dalam shalat wajib yang berjumlah 17 rakaat adalah 136 sunnah. Itu bila kita tetapkan ada delapan sunah yang diulang-ulang terus setiap rakaatnya.

Sementara totalnya dalam shalat sunnah yang berjumlah 25 rakaat, sesuai dengan yang telah kita paparkan sebelumnya, yakni shalat sunnah sehari semalam, yaitu 175 sunnah, diterapkan dalam beberapa rakaat sunnah yang ada. Jumlah tersebut bisa bertambah lagi bila disertai dengan melaksanakan shalat malam

dan shalat dhuha, dengan menerapkan sunnah-sunnah tersebut.

Adapun sunnah yang diucapkan hanya satu kali saja dalam shalat, tidak diulang-ulang, yaitu sebagai berikut:

1. Doa istiftah.
2. Doa sesudah tasyahhud.

Jumlahnya dalam shalat wajib adalah 10 sunnah.

Adapun dalam shalat sunnah yang dilakukan sehari semalam dengan mengulang-ulang kedua sunnah ini, maka jumlahnya adalah 24 kali. Bisa bertambah lagi bila disertai dengan shalat malam, shalat Dhuha dan shalat Tahiyatul Masjid, sehingga semakin banyak diterapkan, meski sunnah ini hanya dilakukan satu kali saja dalam sekali shalat. Pahala dan komitment terhadap ajaran sunnah juga semakin meningkat.

## Sunnah-sunnah yang Dilakukan Dalam Shalat

1. Mengangkat kedua tangan saat takbiratul ihram.
2. Mengangkat kedua tangan saat rukuk.
3. Mengangkat kedua tangan saat bangkit dari rukuk
4. Mengangkat tangan saat bangkit ke rakaat ketiga dalam shalat yang memiliki dua kali tasyahhud.
5. Merapatkan jari jemari saat mengangkat dan menurunkan tangan saat takbir tersebut.
6. Menghadapkan jari jemari secara lurus ke arah kiblat dengan telapak tangan menghadap ke kiblat juga.
7. Mengangkat tangan hingga sejajar dengan bahu atau sejajar dengan telinga saat bertakbir.
8. Meletakkan tangan kanan di atas tangan kiri, atau tangan kanan menggenggam (diletakkan di atas) pergelangan tangan kiri.
9. Memandang ke tempat sujud.

10. Merenggangkan antara kedua telapak kaki saat berdiri, tidak terlalu lebar.
11. Membaca al-Qur'an dengan tartil dan merenunginya.

### **Sunnah-sunnah Dalam Rukuk**

1. Mencengkeram kedua lutut dengan kedua tangan dalam keadaan jari jemari direnggangkan, saat rukuk.
2. Meluruskan punggung saat rukuk.
3. Menjadikan kepala sejajar dengan punggung, tidak lebih rendah dan tidak pula lebih tinggi.
4. Merenggangkan antara kedua lengan saat rukuk.

### **Sunnah-sunnah Dalam Sujud**

1. Merenggangkan antara kedua belah lengan sehingga tidak menyentuh sisi tubuh.
2. Merenggangkan perut dari paha.

3. Merenggangkan paha dari kedua betis.
4. Memberi jarak antara kedua lutut saat ber-sujud.
5. Menegakkan kedua telapak kaki.
6. Bagian ujung telapak kaki sebelum jari jemari, diarahkan ke lantai.
7. Kedua telapak kaki dirapatkan saat ber-sujud.
8. Meletakkan kedua tangan sejajar dengan bahu atau telinga.
9. Membentangkan kedua tangan (melebarkan-nya).
10. Jari-jemari tangan dirapatkan.
11. Seluruh jari menghadap kiblat.

### **Sunnah-sunnah Duduk di Antara Dua Sujud**

Duduk di antara dua sujud memiliki dua macam cara:

- a. Duduk *iq'aa*, yakni dengan menegakkan kedua telapak kaki dan duduk di atas kedua tumit.

b. *Iftiraasy*, yakni dengan menegakkan kaki kanan dan menghamparkan kaki kiri. Demikian juga dalam tasyahhud pertama. Yakni dengan membengkokkan kaki kiri sehingga diduduki, lalu menegakkan kaki kanan.

Biasanya Rasulullah ﷺ duduk dengan agak lama sehingga ada yang berpendapat: Mungkin beliau lupa.

Duduk *istirahah*. Yakni duduk sejenak, tidak dianggap duduk sungguhan, dilakukan setelah sujud kedua rakaat pertama dan rakaat ketiga.

### **Sunnah-sunnah dalam Tasyahhud Akhir**

Tasyahhud kedua ada tiga cara:

- Menegakkan telapak kaki kanan dan meletakkan kaki kiri di bawah betis kanan serta duduk di atas lantai.
- Sama seperti perbuatan di atas, namun telapak kaki kanan tidak diberdirikan, bahkan diletakkan searah dengan kaki kiri.
- Telapak kaki kanan didirikan dan mema-

sukkan kaki kiri di antara betis dan paha kaki kanan.

1. Meletakkan kedua tangan di atas kedua paha (yang kanan di atas yang sebelah kanan dan yang kiri di sebelah kiri dengan jemari terhampar).
2. Memberi isyarat dengan jari Telunjuk pada saat tasyahhud, sejak dari awal hingga akhir (mempertemukan ibu jari dengan jari tengah, membuat seperti lingkaran seraya memandang ke arah isyarat tersebut).
3. Menoleh ke arah kanan dan kiri sembari mengucapkan salam.

Di dalam amalan tersebut terdapat 25 sunnah, apabila amalan tersebut selalu berulang di setiap rakaat, maka akan berjumlah 425 sunnah di setiap shalat wajib.

Jumlah sunnah di setiap rakaat shalat sunat (*naafilah*) ada 25. Diperkirakan di setiap rakaat shalat sunat yang dilakukan pada siang dan malam berjumlah 625 sunnah, apabila seseorang itu selalu menjalankan sunnah tersebut di setiap rakaatnya.

Terkadang seorang muslim itu menambah

jumlah rakaat pada shalat Dhuha dan shalat malam, lalu mengamalkan sunnah tersebut jelas bertambah pula.

Dalam amalan tersebut ada sunnah-sunnah di dalam shalat yang tidak berulang melainkan hanya satu kali atau dua kali saja:

- a. Mengangkat kedua tangan saat takbiratul ihram.
- b. Mengangkat kedua tangan untuk rakaat ketiga dalam shalat yang memiliki dua tasyahhud.
- c. Memberikan isyarat dengan jari telunjuk saat tasyahhud sejak dari awal hingga akhir, baik dalam tasyahhud pertama maupun tasyahhud kedua.
- d. Menengok ke arah kanan dan kiri saat mengucapkan salam.
- e. Duduk istirahat (duduk di antara dua sujud). Amalan itu berulang hanya dua kali saja pada shalat empat rakaat. Dan pada shalat yang lain hanya satu kali saja, baik shalat wajib maupun shalat sunat.
- f. *Tawarruk*, yaitu mendirikan telapak kaki kanan dan meletakkan kaki kiri di bawah

betis kanan serta duduk di atas lantai. Dan perbuatan itu hanya dilakukan dalam tasyahhud kedua dalam shalat yang memiliki dua tasyahhud.

Semua sunnah-sunnah tersebut berulang hanya satu kali melainkan memberi isyarat dengan jari telunjuk pada saat tasyahhud, lalu perbuatan itu berulang dua kali di setiap shalat wajib kecuali shalat subuh. Adapun duduk *istirahah* (duduk di antara dua sujud) pada shalat empat rakaat juga berulang dua kali. Maka jumlah sunnah keseluruhannya 34 sunnah.

Semua amalan sunnah itu berulang kecuali dua di antaranya, yaitu yang kedua dan yang paling akhir dalam setiap shalat sunat, maka jumlahnya menjadi 48 sunnah.

Wahai saudaraku yang budiman! Hendaknya Anda selalu memperindah shalat yang Anda lakukan dengan sunnah-sunnah dalam bentuk ucapan dan perbuatan, sehingga pahalamu menjadi besar dan derajatmu menjadi tinggi di sisi Allah ﷺ.

## Faidah:

Ibnul Qayyim رحمه الله berkata, “Seorang hamba memiliki dua ganjaran di sisi Allah عز وجل. Ganjaran pertama berhadapan dengan Allah عز وجل dalam shalat dan ganjaran kedua berhadapan langsung dengan Allah عز وجل di akhirat kelak. Barangsiapa yang melakukan hakNya pada posisi pertama, maka dia akan merasa mudah mendapatkan ganjaran kedua. Dan barangsiapa yang menyepelekan hakNya bahkan tidak menunaikannya, maka sulit baginya untuk mencapai posisi kedua.

### Sunnah-sunnah Setelah Shalat Wajib

1. Mengucapkan istighfar tiga kali dan dilanjutkan dengan ucapan:

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ  
يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

“Ya Allah, Engkaulah as-Salaam dan dariMu-  
lah semua keselamatan Engkaulah yang

*telah memberi keberkatan, Wahai Dzat Yang memiliki Keagungan dan Kemuliaan.”*  
Diriwayatkan oleh Muslim.

2. Mengucapkan:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ  
وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، اللَّهُمَّ  
لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُغْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ  
وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ

*“Tidak ada Ilah yang berhak disembah melainkan Allah semata yang tidak ada serikat bagiNya. BagiNya-lah seluruh kekuasaan, segala pujian dan Dia Maha Berkuasa atas segala sesuatu. Ya Allah, tidak ada yang dapat menahan apa yang Engkau berikan dan tidak ada yang dapat memberikan sesuatu yang Engkau tahan dan tidak ada pemilik kemuliaan yang berguna kemuliaannya di sisiMu.”* Diriwayatkan oleh Muslim.

3. Mengucapkan:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ،  
وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، لَا  
حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَلَا  
نَعْبُدُ إِلَّا إِيَّاهُ، لَهُ النِّعْمَةُ، وَلَهُ الْفَضْلُ، وَلَهُ  
الشَّنَاءُ الْحَسَنُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُخْلِصِينَ لَهُ  
الدِّينَ، وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ

*“Tidak ada Ilah yang berhak disembah melainkan Allah semata yang tidak ada sekutu bagiNya. BagiNya-lah seluruh kekuasaan, segala puji dan Dia Mahakuasa atas segala sesuatu. Tiada daya upaya melainkan dengan pertolongan Allah. Tidak ada Ilah yang berhak disembah melainkan Allah, kami tidak beribadah melainkan hanya kepadaNya, bagiNya segala nikmat, keutamaan, puji yang baik, dan tidak ada Ilah yang berhak disembah melainkan Allah dengan mengikhlaskan agama hanya untuk-*

*Nya walaupun orang-orang kafir itu benci.”  
Diriwayatkan oleh Muslim.*

4. Mengucapkan:

سُبْحَانَ اللَّهِ (X33)، الْحَمْدُ لِلَّهِ (X33)، اللَّهُ أَكْبَرُ (X33)

*“Mahasuci Allah (33X), segala puji bagi Allah (33X) dan Allah Mahabesar (33X).”*

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ،  
وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

*“Dan tidak ada Ilah yang berhak disembah melainkan Allah semata yang tidak ada sekutu bagiNya, bagiNya-lah segala kekuasaan, pujian dan Dia Mahakuasa atas segala sesuatu.” Diriwayatkan oleh Muslim.*

5. Mengucapkan:

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ، وَشُكْرِكَ، وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

“Ya Allah, bantulah aku dalam mengingatMu, bersyukur atas nikmatMu dan perbaikilah ibadahku kepadaMu.” Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan an-Nasaa`i.

6. Mengucapkan:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُنُنِ، وَأَعُوذُ بِكَ  
أَنْ أَرَدَّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ  
الدُّنْيَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

“Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepadaMu dari sifat pengecut, dan aku berlindung kepadaMu dari kejelekan pada sisa usiaku, serta aku berlindung kepadaMu dari fitnah dunia dan dari adzab kubur.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

7. Mengucapkan:

رَبِّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبَعَّثُ عَبَادَكَ

“Wahai Rabb-ku lindungilah aku dari adzab yang Engkau berikan pada hari kebangkitan seluruh hambaMu.”

Mengenai hal itu diriwayatkan sebuah hadits dari Barra' ﷺ bahwasanya beliau berkata, "Dulu apabila kami shalat di belakang Rasulullah, kami lebih suka shalat di sebelah kanan beliau, karena beliau (setelah shalat) mengarahkan wajahnya ke arah kami. Pada saat itu aku mendengar beliau bersabda, 'Wahai Rabb-ku lindungilah aku dari adzabMu pada hari seluruh hambaMu dibangkitkan (dikumpulkan)'. " Diriwayatkan oleh Muslim.

#### 8. Membaca firman Allah ﷺ:

"Katakanlah, 'Dia-lah Allah, Yang Maha Esa'." (**al-Ikhlas**) dan "Katakanlah, 'Aku berlindung kepada Rabb yang menguasai subuh'." (**al-Falaq**) serta "Katakanlah, 'Aku berlindung kepada Rabb manusia'." (**an-Naas**). Diriwayatkan oleh Abu Dawud, at-Tirmidzi dan an-Nasaa`i.

Setelah melakukan shalat Shubuh dan shalat Maghrib ayat itu dibaca masing-masing tiga kali.

#### 9. Membaca ayat Kursiy:

"Allah tidak ada Ilah melainkan Dia Yang

*Hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhlukNya).” Diriwayatkan oleh an-Nasaa`i.*

10. Mengucapkan:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ شَرِيكٌ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ  
وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ  
شَيْءٍ قَدِيرٌ

*“Tidak ada ilah yang berhak disembah melainkan Allah semata yang tidak ada serikat bagiNya. BagiNya segala kekuasaan dan puji, Dia-lah Dzat Yang Menghidupkan dan Yang Mematikan dan Dia Mahakuasa atas segala sesuatu.” Dibaca sepuluh kali setelah shalat Maghrib dan shalat Shubuh. Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi.*

11. Menghitung ucapan tasbih tersebut dengan jari-jari tangan. Dan riwayat yang mengatakan, “*memakai tangan kanannya*” diperselebihkan. Namun bisa diperkuat dengan keumuman hadits lain.

12. Membaca dzikir tersebut selagi berada di tempat shalatnya dan tidak pindah tempat.

Apabila seorang muslim selalu mengamalkannya setiap selesai shalat wajib, maka jumlah sunnah yang diamalkannya itu mencapai 55 sunnah, dan bisa saja bertambah saat shalat Subuh dan shalat Maghrib.

Buah menjalankan dan menjaga sunnah-sunnah tersebut setiap selesai shalat wajib adalah sebagai berikut:

a. Apabila seorang muslim selalu menjaga dzikir tersebut setiap selesai shalat sehari semalam, maka akan dicatat baginya 500 sedekah, berdasarkan sabda Rasulullah ﷺ, *“Setiap tasbih (ucapan Subhanallah) adalah sedekah, setiap takbir (ucapan Allahu Akbar) adalah sedekah dan setiap tahmid (ucapan Alhamdulillah) adalah sedekah dan setiap tahlil (ucapan Lailahaillallah) adalah sedekah..”* Diriwayatkan oleh Muslim.

Imam Nawawi رضي الله عنه berkomentar, “Nilai amal menentukan nilai pahalanya.”

b. Apabila seorang muslim selalu menjaga dzikir tersebut setiap selesai shalat sehari semalam, maka akan ditanamkan baginya 500 pohon di Surga. Mengenai hal itu terdapat riwayat bahwa Rasulullah ﷺ pernah melewati Abu Hurairah رضي الله عنه yang sedang menanam bibit tanaman, lalu Rasulullah ﷺ bersabda, *“Wahai Abu Hurairah! Maukah aku beritahukan tanaman yang lebih baik dari ini?”* Dia menjawab, “Tentu saja Wahai Rasulullah”. Beliau ﷺ bersabda, *“Ucapkanlah, ‘Maha-suci Allah’ dan ‘Segala puja dan puji hanya milikNya dan tidak ada ilah yang berhak disembah melainkan Allah Ta’ala dan Dia Mahabesar’.* Setiap dzikir yang kamu ucapkan akan ditanamkan sebuah pohon untukmu di Surga.” Diriwayatkan oleh Ibnu Majah dan dishahihkan oleh al-Albani رضي الله عنه.

c. Barangsiapa yang membaca ayat Kursiy dan selalu menjaganya setiap selesai shalat. Tiada batas antara dirinya dengan Surga sampai ia mati. Apabila dia mati (setelah mengucapkan tasbih tersebut)

pasti akan masuk Surga.

- d. Barangsiapa yang menjaga dzikir tersebut, akan dihapuskan segala kesalahannya walaupun kesalahannya itu seperti buih di lautan. Sebagaimana disebutkan dalam *Shahih Muslim*.
- e. Barangsiapa yang selalu menjaga dzikir tersebut setiap selesai shalat, dia tidak akan ditimpa kerugian dan kehinaan di dunia dan akhirat. Berdasarkan hadist Nabi ﷺ, “*Dzikir setiap selesai shalat yang tidak akan merugi orang yang mengucapkannya...*” lalu beliau menyebutkan dzikir-dzikir tersebut. Diriwayatkan oleh Muslim.
- f. Dzikir itu juga sebagai penambal kekurangan dan kesalahan dalam melakukan shalat wajib.

### Sunnah-sunnah yang Diucapkan Setiap Pagi dan Petang

1. Ayat al-Kursy:

﴿إِلَهَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَقُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذْهُ سِنَةٌ﴾

وَلَا نُوْمٌ لَهُ، مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي  
يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ، يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا  
خَلْفُهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ  
وَسَعَ كُرْسِيَهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَا يَثُودُهُ حِفْظُهُمْ  
وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ



*"Allah tidak ada Ilah melainkan Dia Yang Hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhlukNya); tidak mengantuk dan tidak tidur. KepunyaanNya apa yang di langit dan di bumi. Siapakah yang dapat memberi syafa'at di sisi Allah tanpa izinNya Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendakiNya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Mahatinggi lagi Mahabesar. (QS. al-Baqarah: 255).*

Di antara faidah bagi orang yang meng-

ucapkannya di pagi hari, akan dilindungi dari godaan jin hingga sore hari. Dan barang siapa mengucapkannya di sore hari, akan dilindungi dari godaan jin hingga pagi hari. Diriwayatkan oleh an-Nasaa`i, dinyatakan shahih oleh al-Albani حَدَّثَنَا.

2. Membaca *muawwidzaat*:

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴾ ١ لَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوا  
﴿كَلِمَةٌ وَلَمْ يُولَدْ ﴾ ٢ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوا  
﴿أَحَدٌ ﴾ ٣

“Katakanlah, ‘Dia-lah Allah, Yang Maha Esa’. Allah adalah Ilah yang bergantung kepadaNya segala urusan. Dia tidak beranak dan tiada pula diperanakkan, dan tidak ada seorang pun yang setara dengan Dia.” (QS. al-Ikhlas: 1-4).

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴾ ١ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ  
﴿وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴾ ٢ وَمِنْ شَرِّ

النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ٦ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ

إِذَا حَسَدَ

“Katakanlah, ‘Aku berlindung kepada Rabb yang menguasai subuh, dari kejahatan makhlukNya, dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dan dari kejahatan-kejahatan wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul, dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki’.” (QS. al-Falaq: 1-5).

١ ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۖ رَبِّ الْمَلَكِينَ ۖ ۚ مَلِكِ النَّاسِ ۖ ۚ﴾

٢ ﴿إِلَهِ النَّاسِ ۖ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۖ ۚ﴾

٣ ﴿الَّذِي يُوَسِّعُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۖ ۚ﴾

٤ ﴿مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۖ ۚ﴾

“Katakanlah, ‘Aku berlindung kepada Rabb manusia.’ Raja manusia. Sembahan manusia, dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan

النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ

إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

“Katakanlah, ‘Aku berlindung kepada Rabb yang menguasai subuh, dari kejahatan makhlukNya, dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dan dari kejahatan-kejahatan wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul, dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki’.” (QS. al-Falaq: 1-5).

﴿١﴾ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ

﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ

﴿٣﴾ الَّذِي يُوَسِّعُ فِي صُدُورِ النَّاسِ

﴿٤﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

“Katakanlah, ‘Aku berlindung kepada Rabb manusia.’ Raja manusia. Sembahan manusia, dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan

(kejahatan) ke dalam dada manusia, dari jin dan manusia.” (**QS. an-Naas: 1-6**).

Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan at-Tirmidzi.

Di antara buah dari mengamalkan sunnah tersebut adalah sebagai berikut:

Orang yang mengucapkannya tiga kali setiap pagi dan setiap petang, pasti akan mendapatkan kecukupan dari segala kebutuhannya. Yakni seperti disebutkan dalam hadits di atas.

3. Mengucapkan doa berikut:

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ، لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ

مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسْلِ، وَسُوءِ  
الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ النَّارِ،  
وَعَذَابِ الْقَبْرِ

“Kami bangun di pagi hari ini dan segala kekuasaan adalah milik Allah. Segala puji bagi Allah, tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Allah, tiada sekutu bagiNya. Allah memiliki segala kerajaan, memiliki segala puja puji, dan Mahakuasa atas segala sesuatu. Rabbi, aku memohon kepadaMu kebaikan pada hari ini dan kebaikan pada hari selanjutnya. Aku berlindung kepadaMu dari keburukan hari ini dan keburukan pada hari berikutnya. Rabbi, aku berlindung kepadaMu dari rasa malas dan hari tua yang tidak menyenangkan. Rabbi, aku berlindung kepadaMu dari siksa Neraka dan siksa kubur.” Diriwayatkan oleh Muslim.

Sementara di sore harinya, diucapkan, **أَمْسَيْنَا وَأَمْسَيْنَا** “Kami berada di sore ini”,

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ  
sebagai ganti dari ucapan, “Kami bangun di pagi ini”. Lalu dilanjutkan,  
رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ  
“Ya Allah, aku  
memohon kepada-Mu kebaikan di malam  
أَسْأَلُكَ خَيْرَ  
ini”, sebagai ganti dari ucapan, مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ  
“Aku memohon kepadaMu  
kebaikan di hari ini.”

4. Mengucapkan:

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ  
نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ، وَإِلَيْكَ النُّشُورُ

“Ya Allah, dengan pertolongan-Mu kami  
berada di pagi hari ini dan dengan perto-  
longanMu pula kami berada di sore ini serta  
hanya kepadaMu-lah kami dibangkitkan  
kelak.” Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi.

Di sore hari, bisa ditambahkan:

اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ نَحْيَا  
وَبِكَ نَمُوتُ، وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

“Ya Allah, dengan pertolonganMu kami berada di sore hari ini dan dengan pertolonganMu pula kami berada di pagi ini serta hanya kepadaMu-lah kami dibangkitkan kelak.”

### 5. Mengucapkan:

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي  
وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدُكَ مَا  
اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ،  
أَبُوءُ لَكَ بِالنِّعْمَةِ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ  
لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

“Ya Allah, Engkau adalah Rabb-ku, tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Engkau. Engkau telah menciptakan diriku, sementara aku adalah hambaMu, aku terikat dengan perjanjian denganMu dan kuperahu segala janjiMu sebatas yang aku mampu. Aku berlindung kepadaMu dari keburukan apa yang kuperbuat. Aku kembali kepadaMu

dengan segala karuniaMu untuk diriku. Aku kembali dengan membawa segala dosaku, maka ampunilah diriku, sesungguhnya hanya Engkau yang dapat mengampuni dosa-dosa." Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

Di antara buah dari doa tersebut adalah bahwa barangsiapa yang membacanya dengan penuh keyakinan pada sore hari, lalu ia meninggal dunia di malam harinya, niscaya ia masuk Surga. Demikian juga bila ia mengucapkannya di pagi harinya. Seperti disebutkan dalam hadits yang sama.

#### 6. Mengucapkan:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ أَشْهِدُكَ وَأَشْهِدُ حَمَلَةَ  
عَرْشِكَ وَمَلَائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ أَنَّكَ  
أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ  
لَكَ وَأَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

"Ya Allah, sesungguhnya pada pagi ini aku bersaksi di hadapanMu, di hadapan para malaikat penjunjung ArsyMu, para

*malaikatMu (yang lain) serta seluruh makhluk ciptaanMu bahwa Engkau adalah Allah, tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Engkau semata, tidak ada sekutu bagiMu dan bahwasanya Muhammad adalah hamba dan RasulMu.” Diucapkan sebanyak empat kali. Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan an-Nasaa`i dalam ‘Amalul Yaum wal Lailah’.*

Di antara buah dari dzikir tersebut yaitu bahwa orang yang mengucapkannya di saat pagi atau petang sebanyak empat kali, niscaya akan Allah ﷺ bebaskan dari jilatan api Neraka.

Di sore hari bisa diucapkan:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَمْسَيْنُ أَشْهَدُكَ...

“Ya Allah, sesungguhnya pada sore hari ini..”

7. Mengucapkan:

اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَمِنْكَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ

## الْحَمْدُ لِلَّهِ الشُّكْرُ

*“Ya Allah, setiap kenikmatan yang ada padaku atau pada salah satu dari ciptaanMu di pagi hari ini pasti hanya berasal dariMu semata, tiada sekutu bagiMu. Segala puji bagiMu, segala rasa syukur hanya kepadaMu.”* Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan an-Nasaa`i dalam *Amalul yaum wal lailah*.

Di antara buahnya adalah bahwa barangsiapa mengucapkannya di waktu pagi, berarti ia telah melaksanakan kewajiban bersyukur di hari itu. Dan barangsiapa mengucapkannya di sore hari, berarti ia telah melaksanakan kewajiban bersyukur di malam hari.” Seperti disebutkan dalam hadits tersebut.

### 8. Mengucapkan:

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدْنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي  
سَمْعِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ  
إِلَّا أَنْتَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ

وَالْفَقْرِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ  
الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

“Ya Allah, berilah keselamatan pada tubuhku ini. Ya Allah, berikanlah keselamatan pada pendengaranku ini. Ya Allah, berilah keselamatan pada pandangan mataku ini. Tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Engkau. Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepadaMu dari kekafiran dan kefakiran. Aku berlindung kepadamu dari siksa kubur. Tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Engkau. (tiga kali). Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan Ahmad.

#### 9. Mengucapkan:

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ  
رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

“Cukuplah Allah bagiku. Tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Allah. Hanya kepadaNya aku bertawakal,

dan Dia adalah Rabb Arsy yang agung.” Demikian diucapkan sebanyak tujuh kali. Dikeluarkan oleh Ibnu as-Sinni secara marfu’ dan Abu Dawud secara maufuq.

Di antara buah wirid tersebut adalah bahwa orang yang membacanya di waktu pagi dan di waktu sore tujuh kali, pasti diberikan kecukupan oleh Allah Ta’ala dari segala yang diperlukannya dalam urusan dunia dan akhirat, seperti disebutkan dalam hadits tersebut.

#### 10. Mengucapkan:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا  
وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ  
فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ  
عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ  
بَيْنِ يَدَيِّ وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ  
شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ

## أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

*“Ya Allah, sesungguhnya aku memohon ampunan dan keselamatan kepadaMu dari bencana dunia dan akhirat. Ya Allah, sesungguhnya aku memohon ampunan dan keselamatan kepadaMu dalam agamaku, duniaku, keluarga dan hartaku. Ya Allah, tutupilah aibku dan tenteramkanlah diriku dari rasa takut. Ya Allah, jagalah diriku dari arah depan, dari arah belakang, dari arah kanan, dari kiri dan dari atasku. Aku berlindung dengan keagunganMu agar tidak diserang dari arah bawahku.”* Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan Ibnu Majah.

### 11. Mengucapkan:

اللَّهُمَّ عَالَمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرُ السَّمَاوَاتِ  
وَالْأَرْضِ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا  
أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ  
الشَّيْطَانِ وَشَرِّكِهِ وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي

سُوءًا أَوْ أَجْرَةً إِلَى مُسْلِمٍ

“Ya Allah, Yang Maha Mengetahui yang gaib lagi yang nyata, Pencipta langit dan bumi, Rabb dari segala sesuatu, Pemilik segala sesuatu. Aku bersaksi bahwa tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Engkau. Aku memohon perlindungan kepadaMu dari segala keburukan jiwaku, dari keburukan setan dan sekutunya, dari keburukan dosa yang aku lakukan terhadap diriku sendiri atau aku tularkan kepada muslim lainnya.” Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi dan Abu Dawud.

12. Mengucapkan:

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ  
فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ  
الْعَلِيمُ

“Dengan nama Allah yang dengan namaNya itu tidak ada sesuatu yang berbahaya di bumi dan di langit, dan Dia memang

*Maha Mendengar Lagi Maha Mengetahui.*” Diucapkan sebanyak tiga kali. Diriwayatkan oleh Abu Dawud, at-Tirmidzi dan Ibnu Majah serta Ahmad.

Di antara buah dzikir di atas adalah bahwa orang yang mengucapkannya sebanyak tiga kali di pagi hari dan tiga kali di sore hari, tidak akan terkena bahaya apapun.” Seperti disebutkan dalam hadits tersebut.

### 13. Mengucapkan:

رَضِيَتْ بِاللَّهِ رَبِّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

“Aku ridha Allah sebagai Rabb-ku, Islam sebagai agamaku dan Muhammad sebagai Nabiku.” Diucapkan sebanyak tiga kali. Diriwayatkan oleh Abu Dawud, at-Tirmidzi, an-Nasaa`i dan Ahmad.

Di antara buah wirid ini adalah bahwa orang yang mengucapkannya sebanyak tiga kali setiap pagi dan petang, pasti akan mendapatkan keridhaan dari Allah *Ta’ala* di

Hari Kiamat nanti. Seperti disebutkan dalam hadits tersebut.

14. Mengucapkan:

يَا حَيٌّ يَا قَيْوُمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغْيِثُ أَصْلَحْ  
لِي شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ  
عَيْنٍ

“Wahai Yang Mahahidup, Yang Maha Terjaga, aku memohon keselamatan hanya dengan rahmatMu. Perbaikilah urusanku seluruhnya, dan jangan biarkan diriku bersandar kepada diri sendiri walau sekejap matapun.” Diriwayatkan oleh al-Hakim, dinyatakan shahih oleh beliau dan disetujui oleh Imam adz-Dzahabi.

15. Mengucapkan:

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَكَلِمَةِ  
الْإِخْلَاصِ وَدِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وَسَلَّمَ، وَمِلَّةُ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفًا مُسْلِمًا  
وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

“Kami hidup di pagi hari ini di atas fitrah Islam dan kalimat ikhlas, di atas ajaran agama Nabi kita Muhammad dan agama bapak kita Ibrahim ﷺ yang lurus dan memeluk Islam sebagai agamanya, bukan termasuk orang-orang yang musyrik.” Diriwayatkan oleh Ahmad.

#### 16. Mengucapkan:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

“Maha Suci Allah dengan segala puji bagi-Nya.” Seratus kali. Diriwayatkan oleh Muslim.

Di antara buahnya adalah bahwa orang yang mengucapkannya sebanyak seratus kali setiap pagi dan petang, tidak ada orang lain yang bisa mendatangkan pahala yang lebih baik dari itu pada hari kiamat, kecuali orang yang juga mengucapkan wirid yang sama atau menambahkannya dengan wirid lain.

Buah lainnya, bahwa orang yang mengucapkannya akan diampuni dosa-dosanya meskipun sebanyak buih di lautan.

### 17. Mengucapkan:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ  
وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

“Tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Allah, Yang Maha Esa, tiada sekutu bagiNya. MilikNya segala kekuasaan, milikNya segala puja puji, dan Dia Mahakuasa atas segala sesuatu.” Diucapkan sebanyak seratus kali di waktu pagi. Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

Di antara buah dari wirid tersebut adalah bahwa barangsiapa yang membacanya sebanyak seratus kali dalam satu hari, maka ia akan mendapatkan hal berikut:

1. Pahala yang setara dengan membebaskan sepuluh orang budak.
2. Dituliskan seratus kebaikan.
3. Dihapuskan seratus dosa-dosanya.

4. Mendapatkan perlindungan dari setan pada hari itu hingga sore harinya. Seperti disebutkan dalam hadits yang sama.

18. Mengucapkan:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

“Aku memohon ampunan dan bertaubat kepadaMu.” Diucapkan seratus kali dalam satu hari. Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

19. Mengucapkan:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا،  
وَعَمَلًا مُتَقَبِّلًا

“Ya Allah, aku memohon kepadaMu ilmu yang bermanfaat, rizki yang baik dan amal perbuatan yang diterima di sisiMu.” Yakni di waktu pagi. Diriwayatkan oleh Ibnu Majah.

20. Mengucapkan:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدُ خَلْقِهِ، وَرِضا

نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

*“Mahasuci Allah dengan segala puji bagiNya, sesuai dengan jumlah para makhlukNya, sesuai dengan keridhaanNya, sesuai dengan bobot ‘ArsyNya dan sesuai dengan tinta untuk menuliskan kata-kataNya.”* Diucapkan tiga kali. Diriwayatkan oleh Muslim.

21. Mengucapkan:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا  
خَلَقَ

*“Aku berlindung dengan perantaraan kalimat-kalimat Allah yang paripurna dari kejahatan segala ciptaanNya.”* Diucapkan tiga kali di sore hari. Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi, Ibnu Majah dan Ahmad.

Setiap kali seorang muslim menerapkan salah satu dari dzikir tersebut, berarti ia telah menerapkan salah satu dari sunnah Nabi ﷺ. Oleh sebab itu, seyogyanya seorang muslim secara konsisten membaca dzikir-dzikir tersebut setiap pagi dan petang sehingga memperoleh

kadar terbanyak dari penerapan Sunnah Nabawiyah.

Seorang muslim juga selayaknya mengucapkan dzikir-dzikir tersebut secara ikhlas, tulus dan penuh keyakinan, selalu berusaha menyelami segala makna yang terkandung di dalamnya sehingga membekas dalam realitas kehidupannya, akhlak dan tingkah lakunya.

## Sunnah-sunnah Saat Berjumpa Dengan Sesama Manusia

### 1. Mengucapkan Salam

سُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّ  
الْإِسْلَامِ خَيْرٌ؟ قَالَ: تُطْعِمُ الْطَّعَامَ، وَتَقْرَأُ  
السَّلَامَ عَلَى مَنْ عَرَفْتَ وَمَنْ لَمْ تَعْرَفْ

Rasulullah ﷺ pernah ditanya, “Bagaimanakah Islam yang terbaik?” Beliau menjawab, “Memberikan makan, mengucapkan salam

terhadap orang yang engkau kenal dan orang yang tidak engkau kenal.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

2. دَخَلَ رَجُلٌ عَلَى الرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ، فَرَدَّ عَلَيْهِ ثُمَّ جَلَسَ، فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَشْرُ، ثُمَّ جَاءَ آخَرُ، فَقَالَ: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ، فَرَدَّ عَلَيْهِ فَجَلَسَ، فَقَالَ: عِشْرُونَ، ثُمَّ جَاءَ آخَرُ، فَقَالَ: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ، فَرَدَّ عَلَيْهِ فَجَلَسَ، فَقَالَ: ثَلَاثُونَ

“Ada seorang lelaki datang menemui Rasulullah ﷺ. Ia berkata, “Assalamu ‘alaikum.” Beliau menjawab salamnya. Lelaki itu pun duduk di sisi beliau. Rasulullah ﷺ bersabda, “Sepuluh.” Kemudian datang lagi lelaki lain yang berkata, “Assalamu

*‘alaikum warahmatullah.’* Beliau pun menjawab salamnya. Lelaki itu pun duduk di sisi beliau. Rasulullah ﷺ bersabda, ‘Dua puluh.’ Kemudian datang lagi lelaki lain yang juga berkata, ‘Assalamu ‘alaikum warahmatullahi wabarakatuh.’ Beliau pun menjawab salamnya. Lelaki itu pun duduk di sisi beliau. Rasulullah ﷺ bersabda, ‘Tiga puluh.’ Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan dinyatakan hasan oleh at-Tirmidzi.

Cobalah lihat, semoga Allah ﷺ melindungi Anda! Berapa banyak orang yang menyia-nyiakan pahala bagi dirinya dengan merasa cukup mengucapkan sebagian penggalan kalimat salam, tanpa mengucapkannya secara keseluruhan sehingga mendapatkan tiga puluh pahala! Padahal setiap pahala kebaikan akan dilipatgandakan setidak-tidaknya sepuluh kali lipat, sehingga totalnya menjadi tiga ratus pahala kebaikan! Bahkan kebaikan itu terkadang bisa dilipatgandakan menjadi berlipat-lipat kali lagi!

Biasakanlah lisan kita, wahai saudaraku tercinta, untuk mengucapkan salam secara sempurna sehingga kita memperoleh pahala

yang agung tersebut.

Seorang muslim bisa mengucapkan salam dalam sehari semalam berkali-kali dan berkali-kali. Ia mengucapkan salam saat keluar masuk masjid kepada para jama'ah shalat yang sedang duduk-duduk, juga saat berpisah dengan mereka, saat masuk rumah dan saat keluar rumah.

Saudaraku, jangan lupa juga bahwa di antara ajaran sunnah bagi seseorang yang mau berpisah dengan temannya untuk mengucapkan salam dengan sempurna, berdasarkan hadits berikut:

إِذَا أَنْتَهَى أَحَدُكُمْ إِلَى الْمَجْلِسِ فَلْيَسْلِمْ،  
فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَقُومَ فَلْيَسْلِمْ، فَلْيَسْتِ الْأُولَى  
بِأَحَقٍ مِنَ الْآخِرَةِ

*“Jika salah seorang di antara kalian sampai di suatu majelis, hendaknya ia mengucapkan salam. Saat ia hendak meninggalkan majelis tersebut, hendaknya ia juga mengucapkan salam. Salam yang pertama tidaklah lebih*

*dituntut daripada salam yang terakhir.”*  
Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan at-Tirmidzi.

Total jumlah salam yang secara konsisten bisa dilakukan saat keluar masuk masjid dan rumah saja tidak akan kurang dari dua puluh kali. Jumlah itu bisa lebih banyak bila seseorang juga pergi ke tempat kerja, berjumpa orang lain di perjalanan atau saat berbicara di telepon.

## 2. **Tersenyum.** Rasulullah ﷺ bersabda:

لَا تَحْقِرُنَّ مِنْ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْقَى  
أَخَاكَ بِوَجْهٍ طَلْقٍ

“Janganlah meremehkan kebajikan sedikit-pun, meski hanya menjumpai saudaramu dengan wajah yang cerah.” Diriwayatkan oleh Muslim.

## 3. **Bersalaman.** Rasulullah ﷺ bersabda:

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَلْتَقِيَانِ، فَيَتَصَافَّهَا، إِلَّا  
غُفرَ لَهُمَا قَبْلَ أَنْ يَتَفَارَّقا

*“Setiap kali dua orang muslim berjumpa dan saling bersalaman, pasti akan diampuni dosa keduanya sebelum mereka berpisah.”*  
Diriwayatkan oleh Abu Dawud, at-Tirmidzi dan Ibnu Majah.

Imam an-Nawawi رَحْمَةُ اللَّهِ menjelaskan, “Ketahuilah bahwa bersalaman itu disunnahkan pada setiap perjumpaan.”

Saudaraku yang mulia, berusahalah untuk berjabatan tangan dengan siapapun yang Anda jumpai sambil mengucapkan salam dan tersenyum di hadapannya. Dengan cara itu, Anda telah menerapkan tiga sunnah sekaligus.

#### **4. Ucapan yang baik:**

Allah berfirman:

﴿ وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا أَلَّا تِهِ أَحَسَنُ إِنَّ الشَّيْطَنَ يَنْزَعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَنَ كَانَ لِلنَّاسِ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴾



*“Dan katakanlah kepada hamba-hambaKu, “Hendaklah mereka mengucapkan perkataan*

yang lebih baik (benar). Sesungguhnya setan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.” (QS. Al-Isra: 53).

Rasulullah ﷺ bersabda:

وَالْكَلْمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ

“Ucapan yang baik itu adalah sedekah.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

Ucapan yang baik itu meliputi dzikir, doa, salam dan puji yang benar, juga akhlak yang baik, adab dan perbuatan yang terpuji.

Ucapan yang baik bisa bereaksi ibarat sihir terhadap umat manusia, bisa menentramkan jiwa dan memasukkan ketenangan ke dalam hati seseorang.

Ucapan yang baik merupakan indikasi terhadap cahaya, hidayah dan petunjuk yang ada dalam hati seorang mukmin.

Saudaraku yang mulia, pernahkah saudara berpikir untuk memakmurkan

hidup saudara seluruhnya dengan ucapan yang baik dari pagi hingga petang. Istri, anak, tetangga, teman dan pelayan Anda, kesemuanya butuh Anda pergauli dengan ucapan yang baik.

## Sunnah-sunnah Saat Makan

Sunnah-sunnah sebelum dan saat makan:

1. Membaca *bismillah*.
2. Menyantap makanan dengan tangan kanan.
3. Menyantap makanan yang terdekat dari orang yang hendak memakannya.

Ketiga sunnah ini tercakup dalam hadits berikut:

يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا  
يَلِيكَ

*“Hai anak kecil, sebutlah nama Allah, makan dengan tangan kananmu dan santaplah makanan yang terdekat darimu.”* Diriwa-

yatkan oleh Muslim.

4. Memungut makanan yang terjatuh dan membersihkannya lalu memakannya: Dasarnya adalah hadits:

*“Kalau ada makanan seorang di antara kalian terjatuh, hendaknya dibersihkan bagian yang kotor kemudian dimakan.”* Diriwayatkan oleh Muslim.

5. Menyantap makanan dengan tiga jari. Rasulullah ﷺ biasa makan dengan menggunakan tiga jari.” Diriwayatkan oleh Muslim. Itulah yang lebih sering dilakukan oleh Rasulullah ﷺ, dan itulah yang lebih utama, kecuali bila terpaksa harus makan tidak dengan tiga jari.

### Cara Duduk Saat Makan:

Bisa dengan duduk bersimpuh di atas kedua lutut dan punggung telapak kaki, atau dengan menegakkan kaki kanan dan menduduki kaki kiri. Itulah yang dianjurkan menurut al-Hafizh حفظ dalam *al-Fath*.

### Ada Beberapa Sunnah Sesudah Makan:

1. Menjilat piring makan dan jari jemari. Rasulullah ﷺ telah memerintahkan kita untuk

menjilat jari jemari dan piring makanan. Beliau ﷺ bersabda:

*“Sesungguhnya kalian tidak tahu, di bagian mana keberkahan itu tertinggal.”*

Diriwayatkan oleh Muslim.

2. Membaca *hamdalah* sesudah makan. Sesungguhnya Allah ﷺ akan menyukai seorang hamba yang menyantap makanan lalu memujiNya karena makanan tersebut. Diriwayatkan oleh Muslim.

Di antara doa yang sering beliau ﷺ ucapkan sesudah makan adalah sebagai berikut:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ  
غَيْرِ حَوْلٍ مِّنِي وَلَا قُوَّةٍ

*“Segala puji bagi Allah yang telah memberiku makanan ini dan memberikan rezeki kepadaku tanpa daya dan kekuatan dariku.”*

Buah dari pengalaman sunnah ini adalah bahwa Allah ﷺ akan mengampuni dosa-dosanya yang telah lampau. Diriwayatkan

oleh Abu Dawud, at-Tirmidzi dan Ibnu Majah, dinyatakan hasan oleh al-Hafizh al-Albani الألباني.

Total dari seluruh sunnah-sunnah tersebut yang secara konsisten diamalkan oleh seorang muslim saat makan tidak kurang dari 15 sunnah. Itu apabila kita katakan seorang muslim menyantap makanan tiga kali sehari semalam, dan itu yang secara umum dilakukan oleh umat manusia. Dan penerapan sunnah ini semakin bertambah bila ada suguhan makanan-makanan ringan antara tiga kali makan pokok tersebut.

### Sunnah-sunnah Saat Minum

1. Membaca basmalah.
2. Meminum dengan tangan kanan, berdasarkan hadits berikut, *“Hai anak kecil, sebutlah nama Allah ﷺ, makan dengan tangan kananmu..”*
3. Saat minum, bernapas di luar tempat minum. (Menenggak minumannya sebanyak tiga kali, dengan bernapas di luar, bukan satu

kali tenggak sekaligus).

*“Rasulullah ﷺ biasanya bernapas tiga kali saat minum.”* Diriwayatkan oleh Muslim.

4. Minum sambil duduk:

*“Janganlah salah seorang di antara kalian minum sambil berdiri.”* Diriwayatkan oleh Muslim.

5. Mengucapkan *hamdalah* sesudah minum:

*“Niscaya Allah akan meridhai seorang hamba yang menyantap makanan, lalu memuji Allah karena makanan itu, meneguk minuman, lalu memujiNya karena minuman itu.”* Diriwayatkan oleh Muslim.

Total jumlah sunnah-sunnah yang bisa dilakukan oleh seorang muslim secara konsisten saat minum tidak kurang dari 20 sunnah! Jumlah itu masih bisa bertambah lagi. Itu mencakup berbagai jenis minuman panas dan dingin. Karena banyak orang yang lalai menerapkan sunnah ini saat meneguk berbagai jenis minuman tersebut, oleh sebab itu, perhatikanlah!

## Melaksanakan Shalat Sunnah di Rumah

1. Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنَّ خَيْرَ صَلَوةِ الْمَرْءِ فِي بَيْتِهِ إِلَّا الصَّلَاةُ  
الْمَكْتُوبَةُ

“Sesungguhnya shalat terbaik adalah yang dilakukan seorang hamba di rumahnya, kecuali shalat wajib.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

2. Rasulullah ﷺ bersabda:

“Shalat sunnah yang dilakukan seorang hamba tanpa diketahui oleh orang lain itu setara nilainya dengan shalat yang dilakukan di hadapan orang banyak dua puluh lima kali.” Diriwayatkan oleh Abu Ya’la dan dinyatakan shahih oleh al-Albani رحمه الله.

3. Rasulullah ﷺ bersabda:

“Keutamaan shalat sunnah seseorang di rumahnya dibandingkan dengan shalat yang dilihat oleh orang banyak seperti keutamaan shalat wajib dibandingkan dengan shalat

*sunnah.*" Diriwayatkan oleh ath-Thabrani, dinyatakan hasan oleh al-Albani رضي الله عنه.

Berdasarkan riwayat-riwayat tersebut, maka pelaksanaan shalat sunnah secara berulang-ulang sehari semalam terjadi beberapa kali, di antaranya shalat-shalat sunah rawatib, shalat dhuha dan shalat witir. Masing-masing dari shalat tersebut diupayakan untuk dilakukan di rumah sehingga pahalanya lebih besar dan sesuai sunah.

Buah dari pengamalan shalat-shalat sunnah tersebut di rumah adalah sebagai berikut:

- a. Cara itu bisa menyempurnakan shalat, kekhusyuan dan keikhlasan, serta menjauhkan pelakunya dari riya.
- b. Bisa menjadi penyebab turunnya rahmat di rumah dan sebab keluarnya setan dari dalam rumah.
- c. Bisa menjadi sebab berlipatgandanya pahala, sebagaimana dilipatgandakannya pahala shalat wajib di masjid.

Pertama, mengucapkan doa kifaratul majelis, yakni sebagai berikut:

*“Mahasuci Engkau, ya Allah, dan dengan memujiMu. aku bersaksi bahwa tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Engkau. Aku memohon ampunan kepadaMu dan bertaubat kepadaMu.”* Diriwayatkan oleh Ashhaabus Sunan.

Berapa banyak majelis yang dihadiri oleh seorang muslim sehari semalam? Jumlahnya bisa banyak sekali. Itu bisa dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1. Saat menerima santap pagi, siang dan sore sebanyak tiga kali. Tidak diragukan lagi bahwa pada saat itu, secara umum, kita akan berbicara dengan orang yang makan bersama kita.
2. Saat berjumpa dengan teman atau tetangga lalu mengobrol bersamanya, meski sambil berdiri.
3. Ketika duduk-duduk bersama teman-teman dan rekan-rekan kita, saat sedang bekerja

atau di bangku sekolah.

4. Saat duduk-duduk bersama istri dan anak-anak, kita juga mengobrol bersama mereka, dan mereka juga menyambut obrolan kita.
5. Saat dalam perjalanan di mobil dengan sesama penumpang, istri atau teman.
6. Saat menghadiri ceramah atau pelajaran. Coba perhatikan, semoga Allah ﷺ memberikan pemeliharaan kepada Anda! Berapa kali Anda bisa mengucapkan dzikir tersebut dalam sehari semalam, sehingga kita selalu terikat dengan Allah ﷺ. Berapa kali kita memuji dan menyucikan Rabb kita dari segala hal yang tidak layak bagiNya, serta mengagungkanNya saat kita mengucapkan:

*“Subhanakallahumma wa bihamdika...”*

Berapa banyak kita memperbarui taubat dan istighfar kita bersama Allah ﷺ dalam sehari semalam, yang pasti akan kita dapatkan dalam berbagai majelis saat kita mengucapkan:

*“..astaghfiruka wa atuubu ilaik..”*

Berapa banyak pula kita mengucapkan

pengakuan di hadapan Allah ﷺ sebagai Yang Maha Esa dalam rububiyyah, Maha Esa dalam uluhiyyah, Maha Esa dalam *asma* dan *shifaat*, saat kita mengucapkan, “*Asyhadu alla ala ilaaha illa Anta..*”

Sehingga sepanjang hari dan sepanjang malam kita selalu berada di antara mentauhidkan Allah, menyucikanNya, beristighfar dan bertaubat kepadaNya yang pasti akan kita dapatkan melalui semua majelis tersebut.

Buah dari pengamalan sunnah tersebut:

Dihapuskannya dosa dan kesalahan yang terjadi dalam seluruh majelis tersebut.

Catatan:

Ibnul Qayyim rah mengungkapkan, “Berkumpul dengan sesama teman itu ada dua macam:

- **Pertama:** Berkumpul untuk saling melupakan tabiat dan sekedar mengisi waktu kosong. Hal itu lebih besar bahayanya dari pada manfaatnya. Paling tidak, bisa merusak hati dan membuang-buang waktu.

- **Kedua:** Berkumpul bersama sesama seudara seiman untuk melaksanakan berbagai hal yang membawa keselamatan, saling memberi pesan untuk bertahan dalam kebenaran. Itu adalah harta benda yang paling mahal dan paling bermanfaat.

## Menghadirkan Niat yang Tulus

Harus diketahui, semoga Allah ﷺ memelihara Anda, bahwa seluruh amal perbuatan mubah yang Anda laksanakan seperti tidur, makan, mencari rizki dan yang lainnya, bisa diubah menjadi ibadah dan pendekatan diri kepada Allah ﷺ sehingga dengan cara itu seorang muslim bisa mendapatkan beribu-ribu kebaikan, dengan syarat, niatnya hanya untuk mendekatkan diri kepada Allah Ta'ala semata.

Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ  
مَا نَوَى

*“Sesungguhnya amal perbuatan itu hanya dinilai bila disertai dengan niat. Setiap orang akan mendapatkan pahala sesuai dengan niatnya.”* Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

Contohnya, seorang muslim tidur lebih cepat dengan niat akan bangun malam atau di waktu shubuh, maka tidurnya menjadi ibadah. Demikian juga seluruh perbuatan mubah lainnya.

### **Menggunakan Satu Waktu Untuk Melaksanakan Lebih dari Satu Ibadah**

Keahlian menggunakan satu waktu untuk melaksanakan banyak ibadah hanya dimengerti oleh orang yang mampu menjaga waktunya. Aplikasinya bisa beraneka ragam dalam realitas kehidupan kita:

1. Kalau seorang muslim pergi ke masjid sambil berjalan kaki atau sambil berkendaraan, maka kepergiannya itu sendiri menjadi ibadah, sehingga seorang muslim mendapatkan pahala karenanya. Namun ia masih

bisa menggunakan waktu tersebut untuk banyak berdzikir kepada Allah ﷺ atau membaca al-Qur'an. Dengan cara itu, ia telah menggunakan satu waktu untuk melaksanakan banyak ibadah.

2. Kalau seorang muslim menghadiri sebuah pesta pernikahan yang terbebas dari berbagai kemungkaran, kehadirannya itu saja sudah merupakan ibadah. Akan tetapi ia masih bisa menggunakan waktu tersebut untuk berdakwah ke jalan Allah, atau memperbanyak dzikir kepada Allah ﷺ.
3. Saat seorang wanita mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Pekerjaan itu sendiri sudah merupakan ibadah, kalau dengan pekerjaan itu ia berniat mendekatkan diri kepada Allah ﷺ. Namun ia juga bisa menggunakan waktu tersebut untuk melaksanakan ibadah lain, seperti berdzikir, atau mendengarkan kaset islami.

Dari Ibnu Umar  diriwayatkan bahwa ia menceritakan, "Kami pernah menghitung, dalam satu pertemuan, Rasulullah mengucapkan dzikir berikut sebanyak seratus kali:

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَابُ

الرَّحِيمُ

*“Ya Allah, ampunilah diriku, berikan taubat kepadaku, sesungguhnya Engkau Maha Pemberi Taubat dan Maha Pe-ngasih.”* Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan at-Tirmidzi. Beliau menjelaskan, “Hadits ini shahih.”

Coba cermati bagaimana Rasulullah ﷺ menggunakan satu waktu untuk melaksanakan dua bentuk ibadah:

1. Berdzikir kepada Allah ﷺ dan memohon ampun kepadaNya.
2. Duduk bersama para Sahabat dan mengajarkan mereka urusan agama mereka.

---

### Berdzikir Kepada Allah ﷺ Di Setiap Waktu

---

1. Dzikrullah adalah asas ibadah kepada Allah ﷺ. Karena dzikir menjadi simbol hubungan seorang hamba dengan Penciptanya pada setiap waktu dan kondisi. Dari Aisyah 

diriwayatkan bahwa ia pernah berkata:

*“Rasulullah ﷺ selalu berdzikir kepada Allah setiap waktu.”* Diriwayatkan oleh Muslim.

Hubungan dengan Allah ﷺ adalah kehidupan itu sendiri. Berlindung kepada Allah adalah keselamatan. Berdekatan dengan Allah adalah kemenangan dan keridhaan Allah. Sementara menjauh dari Allah ﷺ berarti kesesatan dan kerugian belaka.

2. Berdzikir kepada Allah ﷺ menjadi ‘pembeda’ antara seorang mukmin dengan kaum munafiq. Karena ciri kaum munafik adalah hanya sedikit berdzikir kepada Allah.
3. Setan tidak dapat mengalahkan manusia kecuali bila manusia tersebut lengah dalam berdzikir kepada Allah ﷺ. Maka berdzikir adalah benteng yang sangat kokoh yang dapat memelihara manusia dari jerat setan.

Setan suka apabila manusia lupa berdzikir kepada Allah.

4. Dzikir merupakan cara untuk mencapai kebahagiaan. Allah Ta’ala berfirman:

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمِّنُ قُلُوبُهُمْ يَذْكِرُ اللَّهَ أَلَّا  
يُذْكِرَ اللَّهُ تَطَمِّنُ الْقُلُوبُ ﴾ ٢٨

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram...” (QS. ar-Ra’du: 28).

5. Berdzikir kepada Allah ﷺ harus konsisten. Karena para penghuni Surga tidak pernah menyesali kecuali berlalunya suatu masa di dunia, di mana mereka tidak sempat berdzikir kepada Allah ﷺ pada masa tersebut. Konsisten berdzikir, berarti konsisten menjaga hubungan dengan Allah ﷺ.

Imam an-Nawawi رضي الله عنه menjelaskan:

“Para ulama telah bersepakat tentang diperbolehkannya berdzikir dengan hati dan lisan bagi orang yang belum bersuci, bagi orang yang sedang junub atau wanita yang sedang haid dan nifas. Yakni dengan mengucapkan tasbih, tahlil, takbir dan tahlil serta membaca shalawat kepada

Rasulullah ﷺ dan berdoa, lain halnya dengan membaca al-Qur'an.

6. Barangsiapa berdzikir kepada Allah ﷺ, pasti Dia akan selalu mengingatnya. Allah ﷺ berfirman:

﴿فَإِذْ كُرُونَى أَذْكُرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ﴾



*“Karena itu, ingatlah kamu kepadaKu niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepadaKu dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)Ku.” (QS. al-Baqarah: 152).*

Kalau seseorang merasa demikian senang saat mendengar kabar bahwa ada salah seorang raja menyebut namanya dalam majelisnya bahkan memujinya, bagaimana pula kondisi orang yang disebut oleh Allah, Raja Diraja dari seluruh para raja? Di tengah kerumunan para makhluk yang lebih baik daripada kerumunan dimana orang tersebut berdzikir mengingatNya?

7. Yang dimaksud dengan berdzikir kepada Allah ﷺ bukan hanya menyebut-nyebut satu

atau beberapa kata sedangkan hati lalai dan lupa, dari mengagungkan dan mentaati Allah ﷺ. Dzikir dengan lisan harus diiringi dengan pikiran dan keterpengaruan dengan makna kata-kata tersebut.

Allah ﷺ berfirman:

﴿ وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ  
الْجَهَرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ  
الْغَنِيَّلِينَ ﴾ ٢٠٥

“Dan sebutlah (nama) Rabb-mu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai..”  
**(QS. al-A’raf: 205).**

Orang yang berdzikir haruslah menghayati apa yang diucapkannya. Sehingga bersatulah antara dzikir hati dengan dzikir lisan, sehingga seorang hamba akan terikat dengan Rabb-nya secara lahir dan batin.



Rasulullah ﷺ bersabda:

*“Berpikirlah tentang tanda-tanda kekuasaan Allah, jangan berpikir tentang (Dzat) Allah.”*  
Diriwayatkan oleh ath-Thabrani dalam *al-Awsath*, al-Baihaqi dalam *asy-Syu’ab*, dinyatakan hasan oleh al-Albani wa iqtida’ihi.

Di antara hal-hal yang dilakukan secara berulang-ulang oleh seorang muslim sehari semalam adalah upaya merasakan berbagai karunia Allah ﷺ terhadap dirinya. Berapa banyak peristiwa dan kejadian yang sempat dilihat dan didengar oleh seorang hamba dalam sehari semalam sehingga menuntut dirinya untuk berpikir dan merenungkan berbagai karunia Allah ﷺ yang dirasakannya dan menyebabkan dirinya harus memujiNya.

1. Sudahkah kita berusaha merasakan karunia Allah ﷺ terhadap diri kita saat kita pergi ke masjid? Bagaimana tidak, banyak orang lain yang tidak bisa merasakan kenikmatan tersebut. Terutama sekali saat shalat Shubuh. Lihatlah rumah-rumah kaum muslimin,

mereka dalam keadaan terlelap seolah-olah mereka adalah para mayit.

2. Sudahkah kita berusaha merasakan karunia Allah terhadap diri kita saat kita berjalan di tengah jalan lalu melihat berbagai pemandangan di sekitar kita: di sana terjadi kecelakaan mobil, di tempat lain melengking suara setan (nyanyian) dari dalam mobil. Dan seterusnya...
3. Sudahkah kita berusaha merasakan karunia Allah ﷺ terhadap diri kita saat kita mendengar dan membaca berita dunia tentang bencana kelaparan, banjir, berbagai penyakit, kecelakaan, gempa bumi hingga perang dan pengungsian?

Kami tegaskan: Seorang hamba yang mendapatkan taufiq adalah yang tidak pernah lalai, yang selalu berusaha merasakan dan mere-sapi kenikmatan Allah ﷺ terhadap dirinya dalam setiap peristiwa dan kejadian yang dialaminya, sehingga ia senantiasa memujiNya, bersyukur kepadaNya dan menyanjungNya atas segala karunia yang dirasakannya. Karunia agama, kesehatan, kelapangan dan keselamatan dari berbagai mara bahaya.

Dalam sebuah hadits Rasulullah ﷺ ber-sabda:

مَنْ رَأَى مُبْتَلِيًّا، فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
عَافَنِي مِمَّا ابْتَلَكَ بِهِ، وَفَضَّلَنِي عَلَى كَثِيرٍ  
مِمَّنْ خَلَقَ تَفْضِيلًا، لَمْ يُصِبْهُ ذَلِكَ الْبَلَاءُ

“Barangsiapa melihat orang yang mendapatkan cobaan lalu berkata, ‘Segala puji bagi Allah yang telah menyelamatkan diriku dari bencana yang menimpamu dan memberikan keutamaan kepadaku dari banyak manusia lainnya,’ pasti ia tidak akan terkena bala bencana tersebut.”

At-Tirmidzi رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ الْمَوْلَى berkomentar, “Hadits ini hasan.”

Allah ﷺ berfirman:

“Maka ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan...” (QS. al-A’raf: 69).

## Mengkhatamkan Bacaan al-Qur'an Setiap Bulan

Rasulullah ﷺ bersabda:

*"Bacalah al-Qur'an setiap bulan.."* Diriwayatkan oleh Abu Dawud.

Cara mengkhatamkan bacaan al-Qur'an setiap bulan adalah dengan menyediakan waktu sebelum shalat wajib kira-kira sepuluh menit sehingga kita bisa membaca dua lembar penuh, atau kira-kira empat halaman, setiap sebelum atau sesudah shalat. Sehingga totalnya dalam satu hari adalah sepuluh lembar atau dua puluh halaman, yang artinya adalah satu juz lengkap. Dengan cara itu, kita bisa mengkhatamkan bacaan al-Qur'an setiap bulannya dengan mudah.

## Sunnah-sunnah Sebelum Tidur

1. Membaca doa berikut:

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

“Dengan namaMu Ya Allah, aku mati dan hidup kembali.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

2. Menyatukan kedua telapak tangan dan meniupnya sambil membaca: *Qulhuwallahu ahad, Qul a'audzu birabbil falaq* dan *Qul a'udzu bi rabbinnaas*, baru kemudian diusapkan ke bagian tubuh yang mampu diusap, dimulai dari kepala, wajah dan bagian depan tubuhnya. Itu dilakukan sebanyak tiga kali. Diriwayatkan oleh al-Bukhari.
3. Membaca ayat al-Kursiy:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَقُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذْهُ سِنَةٌ  
وَلَا نَوْمٌ لَهُ، مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي  
يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا  
خَلْفُهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ  
وَسِعَ كُرْسِيَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَا يَعُودُهُ حِفْظُهُمَا  
وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ



“Allah tidak ada *Ilah* melainkan Dia Yang Hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhlukNya); tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. Siapakah yang dapat memberi syafa’at di sisi Allah tanpa izinNya Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendakiNya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Mahatinggi lagi Mahabesar.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

Buah dari membaca ayat tersebut adalah bahwa orang yang membacanya akan terus mendapatkan penjagaan dari Allah ﷺ sehingga tidak akan didekati oleh setan, sebagaimana telah disebutkan dalam hadits terdahulu.

4.

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ،  
فَإِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا  
فَاخْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادُكَ الصَّالِحِينَ

“Dengan namaMu, ya Rabbi kuletakkan tubuhku ini. Dengan pertolonganMu aku mengangkatnya. Kalau Engkau mencabut nyawaku ini, maka berikanlah rahmatMu kepadanya. Kalau Engkau membiarkannya hidup, maka peliharalah sebagaimana Engkau memelihara hamba-hambaMu yang shalih.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

5.

اللَّهُمَّ إِنَّكَ خَلَقْتَ نَفْسِي، وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا،  
لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا،  
وَإِنْ أَمْتَهَا فَاغْفِرْ لَهَا، اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ  
الْعَافِيَةَ

“Ya Allah, sesungguhnya Engkau telah menciptakan diriku dan Engkau pula yang akan mewafatkannya kelak. Engkau memiliki hak menghidupkan dan mematikan. Bila engkau menghidupkan diri ini maka peliharalah dia. Dan bila engkau mematikannya maka ampunilah dia. Ya Allah, aku memohon

*keselamatan kepada-Mu.” Diriwayatkan oleh Muslim.*

6.

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَجْمَعُ عِبَادَكَ، وَكَانَ  
يَضْعُ يَمِينَهُ تَحْتَ خَدِّهِ

*“Ya Allah, peliharalah diriku dari siksaMu pada hari Engkau membangkitkan para hambaMu.” Diucapkan sebanyak tiga kali. Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan at-Tirmidzi. Dibaca ketika meletakkan tangan kanan.*

7. *Subhanallah* (33 kali), *Alhamdulillah* (33 kali), *Allahu akbar* (34) kali. Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

8.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا  
وَآوَانَا، فَكَمْ مَنْ لَا كَافِي لَهُ وَلَا مُؤْوِي

*“Segala puji bagi Allah yang telah memberi makan kepada kami, memberi minum kepada kami, memberikan kecukupan kepada kami dan memberikan tempat tinggal*

kepada kami. Karena berapa banyak orang yang tidak memiliki kecukupan dan tempat tinggal.” Diriwayatkan oleh Muslim.

9.

اللَّهُمَّ عَالَمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِّرَ  
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ  
وَمَلِيكُهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ  
مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكِهِ،  
وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أَجْرَهُ إِلَى

مُسْلِمٍ

“Ya Allah, Engkau Maha Mengetahui yang ghaib dan yang kasat mata, yang Maha Menciptakan langit dan bumi, Rabb dan Pemilki segala sesuatu: Aku bersaksi bahwa tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Engkau. Aku berlindung kepadaMu dari kejelekan diri sendiri, dari kejahatan setan dan campur tangannya,

serta dari perbuatan diriku yang melanggar hukum atau menularkannya kepada sesama muslim.” Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan at-Tirmidzi.

10.

اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي  
إِلَيْكَ وَوَجْهِتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ  
ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ  
وَلَا مَنْجَأَ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ  
الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

“Ya Allah, aku berserah diri kepadaMu, aku menyerahkan segala urusanku kepadaMu. Aku hadapkan wajahku kepadaMu dan kusandarkan punggungku kepadaMu (memulai tidur dengan pertolonganMu), dengan cinta dan takut kepadaMu, tidak ada tempat berlindung dan tidak ada tempat menyelamatkan diri dari siksaMu melainkan kepadaMu. Aku beriman kepada KitabMu yang Engkau turunkan dan NabiMu yang

*Engkau utus.” Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.*

11.

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَرَبَّ الْعَرْشِ  
الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَاقْ  
لِحَبَّ وَالنَّوْى، وَمُنْزَلَ التُّورَةِ وَالْإِنْجِيلِ  
وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ أَنْتَ أَخْدُ  
بِنَاصِيَّتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ، فَلَيْسَ قَبْلَكَ  
شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ، فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ،  
وَأَنْتَ الظَّاهِرُ، فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ  
الْبَاطِنُ، فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا  
الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ

*“Ya Allah, Rabb dari tujuh lapis langit, Rabb dari al-'Arsy yang agung. Ya Rabbana, wahai Rabb dari segala sesuatu, yang*

*menciptakan biji-bijian dan benih tanaman, yang menurunkan Taurat dan Injil serta al-Furqan (al-Qur'an); aku berlindung kepadaMu dari kejahatan segala sesuatu, dimana Engkau yang memegang ubun-ubunnya. Ya Allah Engkau adalah al-Awwal, tidak ada sesuatu sebelumMu. Dan Engkau adalah al-Akhir, tidak ada sesuatu sesudahMu. Engkau adalah adz-Dzaahir, tidak ada sesuatu di atasMu. Dan Engkau adalah al-Baathin, tidak ada sesuatu di bawah-Mu. Berikanlah kami kemampuan melunasi hutang dan bebaskan kami dari kefakiran.” Diriwayatkan oleh Muslim.*

12. Membaca dua ayat terakhir dari surat al-Baqarah, mulai dari firmanNya:

﴿إِنَّمَا أَنْزَلْنَا إِلَيْهِ مِنَ الرَّوْحَمَةِ وَالْمُؤْمِنُونَ  
كُلُّهُمْ أَمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكِتَابِهِ وَرَسُولِهِ لَا نُفَرِّقُ  
بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُولِهِ وَقَاتَلُوا سَمِعَنَا وَأَطْعَنَا  
غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ١٤٥﴾

نَفْسًا إِلَّا وُسِّعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أَكْتَسَبَتْ  
 رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا  
 تَحْمِلْنَا عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتُهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ  
 قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا  
 وَاعْفِرْلَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ



آلَّا كَافِرِينَ

“Rasul telah beriman kepada al-Qur'an yang diturunkan kepadanya dari Rabbnya, demikian pula orang-orang yang beriman. Semuanya beriman kepada Allah, malaikat-malaikatNya, kitab-kitabNya dan rasul-rasulNya. (Mereka mengatakan), ‘Kami tidak membeda-bedakan antara seseorangpun (dengan yang lain) dari rasul-rasulNya’, dan mereka mengatakan, ‘Kami dengar dan kami taat’. (Mereka berdoa), ‘Ampunilah kami ya Rabb kami dan kepada Engkaulah tempat kembali.’ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): ‘Ya Rabb kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami bersalah. Ya Rabb kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Rabb kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir’.” (**QS. al-Baqarah: 285-286**).

Dalam hadits, “Barangsiapa membaca kedua ayat tersebut dalam suatu malam, ia akan mendapatkan kecukupan”. Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

Para ulama berbeda pendapat tentang arti mendapatkan kecukupan yang disebutkan dalam hadits tersebut. Ada yang berpendapat bahwa ia diberi kecukupan sebagai pengganti dari shalat malam. Ada yang berpendapat bahwa ia mendapatkan cukup perlindungan

dari segala keburukan, bala bencana dan kejahatan. Kami menegaskan: Bisa jadi yang dimaksudkan adalah kedua hal itu. Demikian dijelaskan oleh an-Nawawi رحمه الله (*al-Adzkaar*).

13. Bersuci sebelum tidur, berdasarkan hadits:

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ...

*“Bila engkau hendak mendatangi pembaringanmu, berwudhulah...”*

14. Tidur miring di atas sisi kanan.

ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقْكِ الْأَيْمَنِ

*“Kemudian berbaringlah di atas sisi sebelah kanan.”* Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

15. Meletakkan tangan kanan di bawah pipi kanan. “Dan apabila tidur, beliau ﷺ meletakkan tangan kanannya di bawah pipi.” Diriwayatkan oleh Abu Dawud.

16. Mengibaskan kasur. “Apabila salah seorang di antara kalian mendatangi kasurnya, hendaknya ia mengibaskannya. Karena

*ia tidak tahu kondisi kasur itu setelah ditinggalkan sebelumnya.”* Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

## 17. Membaca surat:

*“Qul yaa ayyuhal kaafiruun..”*

Di antara buah dari membaca ayat di atas adalah ‘pelepasan diri dari kemusyrikan’. Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan at-Tirmidzi serta Ahmad, dinyatakan shahih oleh Ibnu Hibban dan al-Hakim, disetujui oleh adz-Dzahabi dan dinyatakan hasan oleh al-Hafizh رضي الله عنه, dinyatakan shahih oleh al-Albani رحمه الله.

Imam an-Nawawi رضي الله عنه menjelaskan, “Yang terbaik adalah merangkum seluruh dzikir dalam persoalan ini. Kalau tidak bisa, cukup semampunya, dipilih yang terpenting.

Setelah ditelaah dapat kita buktikan bahwa kebanyakan orang tidur dua kali, siang dan malam sehingga ia bisa melaksanakan sunnah-sunnah tersebut atau sebagian di antaranya sebanyak dua kali. Karena seluruh sunnah tersebut tidak hanya berlaku untuk tidur malam saja, tetapi juga berlaku untuk tidur siang,

karena seluruh haditsnya bersifat umum. Buah menerapkan berbagai sunnah sebelum tidur:

1. Seorang muslim yang membaca tasbih-tasbih sebelum tidur, akan dituliskan baginya seratus sedekah, seperti disebutkan dalam hadits, *“Setiap tasbih adalah sedekah, setiap takbir adalah sedekah, setiap tahmid adalah sedekah dan setiap tahlil adalah sedekah.”* Diriwayatkan oleh Muslim.

An-Nawawi ﷺ menjelaskan, “Nilai amalan itu sama dengan nilai pahalanya.”

2. Seorang muslim yang membaca beberapa tasbih sebelum tidur seperti menanam 100 pohon di Surga, berdasarkan hadits yang telah dipaparkan sebelumnya yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah berkaitan dengan buah dzikir sesudah shalat.
3. Allah ﷺ akan memelihara seorang hamba dan akan menjauhkan setan dari dirinya pada malam tersebut serta menyelamatkannya dari berbagai kejahatan dan musibah.
4. Dengan cara itu, seorang hamba menutup harinya dengan berdzikir kepada Allah ﷺ dan melakukan ketaatan kepadaNya, bertawakal

kepadaNya, memohon pertolonganNya serta mentauhidkan DzatNya.

## Penutup

Demikianlah amalan-amalan sunnah sehari-hari yang bisa kami rangkum. Kami memohon kepada Allah ﷺ agar menghidupkan diri kita di atas landasan sunnah Rasulullah Muhammad ﷺ serta mematikan diri kita di atas sunnah tersebut.

Akhir pengaduan kami adalah ucapan *alhamdulillahi rabbil 'alamin*.